

GATCH GAP REZEPTE

QUINOA PFANNE MIT GEMÜSE UND CURRY

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen



Zubereitung

- Quinoa kochen und beiseite stellen.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Gemüse in der Pfanne anbraten, Currypaste hinzufügen und kurz anrösten.
- Quinoa und Kokosmilch hinzufügen, alles vermengen und mit Gewürzen abschmecken.
- Einige Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Zutaten

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 bunte Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1/2 Tasse Erbsen
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2-3 Esslöffel Currypaste (je nach Geschmack und gewünschter Schärfe)
- Gewürze nach Belieben (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etc.)

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
kochen & genießen

CATCHCAP

kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)