

QUINOA MIT OLIVENCREME, AUBERGINEN UND TOMATEN



ZUTATEN

- 150 g Quinoa
- 500 g Auberginen
- 300 g Wasser
- 200 g Cocktailtomaten
- 4 EL Olivencreme
- Frischer Basilikum n.B.
- Salz n.B.
- Natives Olivenöl extra n.B.

ZUBEREITUNG

Den Quinoa zuerst gut waschen und in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, 15 Minuten lang kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Auberginen und die Cocktailtomaten waschen und in Stücke schneiden.

Etwas natives Olivenöl extra in einer Pfanne erhitzen und die würfeligen Auberginen hinzufügen und anbraten.

Etwas Wasser und eine Prise Salz hinzufügen und ungefähr zehn Minuten zugedeckt kochen lassen. Eine Minute vor dem Ende der Kochzeit die Cocktailtomaten hinzufügen.

Die Quinoa und die Olivencreme in die Pfanne geben und gut vermischen.

Den Herd abschalten und abkühlen lassen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren und servieren.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

KAMPAGNE FINANZIERT DURCH
DIE EUROPÄISCHE UNION
UND DEN ITALIENISCHEN STAAT

