

**GEPA®**



THE FAIR TRADE COMPANY

## Quinoa-Eintopf

### Rezept von Ulla Grysar

#### Zutaten für 4 Personen

2 Esslöffel Olivenöl	50g getrocknete Tomaten, geschnitten
50g Butter	3 Esslöffel Schnittlauch, geschnitten
300g Schalotten, gewürfelt	700 ml kochendes Wasser
350g Rote Bio Quinoa	2 bis 4 Teelöffel GEPA Chili Sauce
2 geschälte rote Paprika, gewürfelt	etwas Kräutersalz oder Salz

Öl und Butter erhitzen, Schalotten darin sanft anbraten. Quinoa waschen, zu den Schalotten geben, unterrühren sanft anbraten bis die Quinoa von dem Fett-Schalottengemisch gut überzogen ist. Paprika, Tomaten, Schnittlauch hinzu geben, alles gut mischen und das kochende Wasser angießen.

Bei wenig Hitze 20 bis 30 Minuten kochen und dann ausquellen lassen. Zuletzt mit Chili und Salz würzen. Dazu passt gut eine Joghurt-Sauce und ein grüner Salat.

#### Joghurt-Sauce

300 bis 400 ml Joghurt mit 150 ml Crème Fraîche mischen. Sehr viel gehackte Petersilie dazu geben. Mit Salz, Zitrone und etwas Pfeffer abschmecken.

