

## Gemüsepfanne mit Wirsing und Quinoa



**Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer** - klein schneiden, in Öl anschwitzen.

**Wirsingkohl, Möhren, rote Beete** oder was ihr sonst gern esst - kleinschneiden und mit anbraten.

**Quinoa** ca.3 Min. mit heißem Wasser abrausen, Hirse kurz abspülen und dazugeben.

**Tomatenmark, Salz, getrocknete Kräuter, Paprikapulver, Curry, Kümmel, Curcuma ....** dazugeben.

Mit reichlich Wasser ablöschen und auf dem Herd oder im Ofen zugedeckt weiterschmoren lassen bis das Gemüse weich genug ist.

Abschmecken und mit **frischen Kräutern** servieren, gern auch als Bowl.

Reste am nächsten Tag in einer Auflaufform mit **Käse** bestreuen und überbacken.

Guten Appetit!