



Quinoapfanne

Zutaten

1 Zwiebel gehackt

1 Banane zerdrückt

Kürbis gewürfelt

1 Bows Quinoa (ca.250g)

2 Löffel Kokosmus

1 ½ dl Weisswein, 2 Bows Bouillon

Curry, Kreuzkümmel

250g gekochte Kichererbsen

Boroccholi vorgekocht

Zubereitung

Zwiebel, Banane, Kürbis, Quinoa in Olivenöl andämpfen

Mit Weisswein ablöschen und in Bouillon, Curry, Kreuzkümmel 20 Min. köcheln

Kichererbsen, Broccoli, Kokosmus begeben und 10-15 Minuten quellen lassen.

Rezept: Susanne Allemann