

## Quinoa Mix mit Kokosgemüse

### Zutaten ( für 1 Person)

1 Beutel Quinoa Mix / Quinoa, Hirse und Buchweizen (zu finden in einem gut Sortierten Bioladen)

1 Zucchini, eine Hand voll Zuckerschoten, zwei Frühlingszwiebeln, 1 Paprika

Pfeffer, Salz, 1 Dose fettarme Kokosmilch

Olivenöle: [No 11 aus Katalonien](#) zum anbräunen. Als Topping: [No. 3 fruchtig](#), [natives Ingwer-](#), [Peperoncino-](#) oder auch [Zitronen – Olivenöl](#)



Den Quinoa Mix nach Anweisung auf der Verpackung zubereiten (ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen.)

Als erstes das ganze Gemüse waschen. Von den Frühlingszwiebeln die welken Teile entfernen und dann in Ringe schneiden. Die Zucchini mit Hilfe einer groben Reibe in Stifte zerkleinern. Bei den Zuckerschoten eventuell die Enden abschneiden und dann in drei Teile schneiden. Die Paprika halbieren und das Innenleben entfernen. Dann in nicht zu dicke Streifen schneiden und diese nochmal dritteln.

In eine etwas höheren Pfanne das Olivenöl No. 11 geben, erhitzen und dann direkt alles an Gemüse hinein geben. Etwas anbräunen lassen und dann mit Kokosmilch ablöschen. Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken und weiter garen bis das Gemüse al dente ist.

In einer kleinen Schüssel anrichten. Erst den Quinoa Mix und dann das Gemüse mit der Kokosmilch drüber geben. Mit einem Olivenöl Ihrer Wahl verfeinern. Ich habe mich für das Peperoncino Olivenöl entschieden, da es dem Ganzen ein bisschen Bums verleiht!

Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen!