

## QUINOA-PFANNE MIT GARNELEN UND ANANAS

### Zutaten:

300 g	Quinoa*	Nach Grundrezept garen
2 EL	Olivenöl*	
1	rote Zwiebel	fein gewürfelt
2	rote Paprika	fein gewürfelt
1 kleine	Ananas	gewürfelt
1	Mango* (evtl.)	gehackt
1 große	rote Chilischote	fein gehackt
1 Teel.	gemahlener Ingwer*	
400 g	Riesengarnelen	roh, gesäubert
1	unbehandelte Zitrone	Saft und abgeriebene Schale
15 g	Koriandergrün	gehackt

\* Diese Zutaten finden Sie im Weltladen

### Zubereitung:

Öl in Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Paprika unter Rühren weich werden lassen (8-10 min.)

Ananas, Mango, Chili und Ingwer untermischen und 2 min. mit garen. Die Garnelen zufügen und 2-3 min. garen.

Zitronenschale und -saft unterrühren, dann das gegarte Quinoa und Koriandergrün untermischen und sofort auf Teller anrichten und servieren.