

QUINUA-RATATOUILLE

Zutaten

200g Quinoa*
½ l Wasser oder Bouillon
1kg Zucchini in feinen Scheiben
1 rote Paprika in fingerdicken Streifen
1 mittelgr. Aubergine gewürfelt
Olivenöl*
1 Knoblauchzehe
2 TL Kräutersalz
2 TL Gewürze der Provence*
Paprika, schw. Pfeffer nach Wunsch

Für die Soße:

250g Joghurt
1 TL Kräutersalz*
1 kl. Bund Petersilie, fein gehackt
21 Bund Schnittlauch fein geschn.

Zubereitung

2 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die gewaschene und abgetropfte Quinoa darin unter mehrmaligem Rühren leicht anrösten und ½ l Wasser od. Bouillon ohne Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei milder Hitze 15 min. ausquellen lassen.

Inzwischen das Gemüse in Olivenöl weich schmoren, leicht bräunen. Die gekochte Quinoa einrühren und mit den Kräutern kräftig abschmecken.

Joghurt, Salz und die feinen gehackten Kräuter verrühren und als Soße dazu reichen.