

QUINUA-TELLER

Zutaten

- 1 kl. Zwiebel
- Knoblauch
- Pfeffer*
- Kümmel*
- 1 El Öl*
- 500g Rind- oder Lammfleisch
- 8 Tassen Wasser
- 250g Quinoa*
- 250g grüne TK-Erbesen
- 10 mittelgr. Kartoffeln
- Oregano*, Petersilie gehackt

Zubereitung:

Suppengrün putzen und kleinschneiden, geh. Zwiebel, mit Gewürzen in Öl leicht andünsten. Gewürfeltes Fleisch zufügen, anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Nach 15 Min. die gewaschene Quinoa, Erbsen und geviertelte Kartoffeln zufügen. Nach weiteren 25 Min. mit Salz, Oregano und Petersilie abschmecken und servieren.