Gemüse mit Quinoa

Zutaten

- 50 g Quinoa
- 300 g Karotten
- 200 g Zucchini
- Eine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Petersilie, Thymian

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Karotten und Zucchini putzen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln, zusammen mit Öl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Gemüse dazugeben und garen. Mit Quinoa mischen und mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Pro Portion ca. 434 kcal, Kh: 58 g, F: 15 g, E: 16 g