

Rezept Quinoa-Süßkartoffel-Pfanne Gemeinsam Kochen mit Marina

Es gibt gewisse Lebensmittel, die passen einfach perfekt zusammen! Dazu gehören auch Süßkartoffel und Quinoa - ob überbacken oder in der Pfanne schmeckt diese Kombination einfach gut. Noch dazu sind beide Lebensmittel auch noch gesund! Dieses Mal möchten wir gemeinsam eine Quinoa-Süßkartoffel-Pfanne zubereiten – einfach zu machen, möglich in mehreren Variationen und immer lecker! Seien Sie dabei!

Zutaten für 1-2 Personen:

- Quinoa 100g (ich nehme immer gerne den bunten Quinoa)
- 1 große Süßkartoffel, für die vegetarische Variante gerne noch Kürbis dazu nehmen
- 1 Dose Thunfisch oder 1 Packung Stremel Lachs oder ca. 100g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 Becher Sahne und/oder Schmand (wer Reste Milch hat, kann diese auch gut mit dazu mischen)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch, Paprikapulver (je nach Geschmack)

1. Quinoa in kochendem (leicht gesalzenen) Wasser ca. 20 Minuten kochen (ganze Tasse Wasser auf eine halbe Tasse Quino). Ähnlich wie beim Reis ist der Quinoa meist fertig, wenn das Wasser verkocht ist und er anfängt unten anzukleben. Ansonsten nochmal Wasser nachgießen
2. Süßkartoffel schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Damit es später schneller geht, die geschnittene Süßkartoffel in kochendem (leicht gesalzen) Wasser ca. 10 Minuten vorkochen (länger ist nicht notwendig, da sie später noch in der Pfanne vor sich hin köchelt), selbiges gilt auch für den Kürbis
4. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden, Lauchzwiebel vorbereiten
5. Je nach Geschmack und Vorlieben eine Dose Thunfisch oder eine Packung Stremel Lachs öffnen. Thunfisch abtropfen lassen / Lachs zerkleinern. Gut passt dazu auch Hackfleisch – hier muss natürlich mehr Zeit zum durchbraten eingeplant werden.
6. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel in die erhitzte Pfanne und nach Belieben anbraten, Thunfisch/Lachs/Hackfleisch ebenso anbraten
7. Anschließend den Becher Sahne dazu gießen und alles schön köcheln lassen
8. Die gekochten Süßkartoffeln (evtl. Kürbis) abtropfen und zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben und weiter köcheln lassen.
9. Nun abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss (nicht zu viel) und gerne noch Kräuter wie Schnittlauch dazugeben.
10. Den fertigen Quinoa kann man nun direkt mit in die Pfanne geben und vermischen oder anschließend getrennt servieren.

Wer das Rezept mal variieren möchte kann auch eine ganze Süßkartoffel aushöhlen, mit der oberen Mischung füllen (ausgehölte Teil der Süßkartoffel mit rein!) und anschließend mit Käse (Feta passt auch sehr gut dazu) überbacken. Hier sollte die Süßkartoffel auf jeden Fall vorgebacken werden, damit man sie gut aushöhlen kann. Probiert es aus!

Guten Appetit!