Quinoa-Ratatouille mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	397 kcal/ 1662 kJ	Fett:	28 g
Eiweiß:	10 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	26 g	ungesättige Fettsäuren:	25 g

Zutaten für 4 Portionen :

125 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
	je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
1	Zucchini (ca. 250 g)
200 g	Kirschtomaten
1 – 2	Knoblauchzehen
80 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Olivenöl
1 EL	Oregano (frisch gehackt)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten kochen.

2. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zucchini abspülen, putzen und längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und die Hälfte halbieren. Knoblauch pellen und würfeln. Walnüsse grob hacken.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Paprika und Zucchini in das Öl geben und 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch, Oregano und alle Tomaten zugeben und unter Wenden noch einige Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Quinoa locker untermengen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.