



Amistad

heißt Freundschaft

Bolivienpartnerschaft der Katholischen
Jugend im Bistum Trier

Quinoa-Ratatouille Für 4 Personen

Zutaten:

- 200 gr. Quinoa
- 1 kg Zucchini in dicken Scheiben
- 1 rote Paprika in fingerdicken Streifen
- Olivenöl
- 2 TL Kräutersalz
- Paprika
- $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Boullion
- 1 große Zwiebel in feinen Scheiben
- 1 mittelgroße Aubergine gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Gewürze der Provence
- Schwarzer Pfeffer nach Wunsch

Soße:

- 250 Joghurt
- 1 TL Kräutersalz
- 1 kl. Bund Petersilie fein gehackt
- 1 Bund Schnittlauch fein geschnitten

3 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die gewaschene und abgetropfte Quinoa darin unter mehrmaligem Rühren leicht anrösten und $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Bouillon ohne Salz dazugießen. Zum Kochen bringen, zudecken und bei milder Hitze 15 Minuten ausquellen. Inzwischen das Gemüse in Olivenöl weich schmoren, leicht bräunen. Die gekochte Quinoa einrühren und mit den angegebenen Kräutern kräftig abschmecken. Joghurt, Salz und die feingehackten Kräuter verrühren und Soße dazureichen.