



**Amistad**

heißt Freundschaft

Bolivienpartnerschaft der Katholischen  
Jugend im Bistum Trier

## Quinoa-Teller Für 4 Personen

### Zutaten:

- Bund Suppengrün
- Knoblauch
- Kümmel
- 500 gr. Rind- oder Lammfleisch
- 250 gr. Quinoa
- 10 mittelgroße Kartoffeln
- Oregano
- 1 kleine Zwiebel
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- 8 Tassen Wasser
- 250 gr. grüne TK-Erbesen
- Salz
- Petersilie (gehackt)

Suppengrün putzen und klein schneiden. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Kümmel in Öl leicht andünsten. Gewürfeltes Fleisch zufügen, anbraten und mit Wasser ablöschen. Nach 15 Minuten die gewaschene Quinoa, Erbsen und geviertelte Kartoffel zufügen. Nach weiteren 25 Minuten mit Salz, Oregano, Petersilie abschmecken und servieren.