

FENCHELEINTOPF MIT QUINOA / INTERSPAR #40



Dieses Eintopfrezep ist super einfach und lecker. Neben Fenchel und Sellerie dürfen Karotten und Zwiebeln auf keinen Fall fehlen. Abgeschmeckt wird das ganze mit etwas Muskatnuss und Thymian - das perfekte Mittagessen - Zum Fencheleintopf reiche ich gerne Quinoa dazu.



Zubereitungszeit

40 Minuten



Kochzeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 3

QUINOA

Spüle den Quinoa unter fließendem Wasser gründlich aus. Koche den Fenchel gemeinsam mit Salz und Wasser in einem Topf auf und lasse ihn dann mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten garen.

QUINOA:

- 70 g** Quinoa
- 1 Pr.** Salz
- 210 g** Wasser

GEMÜSEEINTOPF

Putze den Fenchel und schneide ihn in dünne Streifen. Schäle die Karotten und schneide sie gemeinsam mit dem Sellerie und den Frühlingszwiebeln in Scheiben. Schäle Zwiebel und Knoblauch hacke sie fein.

Erwärme das Öl im Murat Topf bei mittelhoher Hitze, brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig. Röste das Tomatenmark und das restliche Gemüse kurz mit. Lösche alles mit Gemüsebrühe ab und würze es mit Salz, Pfeffer und Paprika. Rühre den Thymian mit ein.

Lasse den Eintopf etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Stufe köcheln.

Serviere den Quinoa gemeinsam mit dem Gemüseintopf auf einem tiefen Teller und schmecke ihn mit Muskatnuss und Zitronensaft ab.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

GEMÜSEEINTOPF:

- 1** Fenchel
- 3** Karotten
- 1** Staudensellerie
- 3** Frühlingszwiebeln
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Olivenöl
- 1 EL** Tomatenmark
- 400 g** Gemüsebrühe
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 1 TL** Paprika (edelsüß)
- 3** Thymian
- 1 Pr.** Muskatnuss
- 1 EL** Zitrone (Saft)