3 Vegetarisch

Quinoa mit gebratenen Tomaten und Spinat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Kirschtomaten halbieren, Gurke und Aubergine in Stücke und Spinat in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine ca. 5 Minuten braten. Kirschtomaten hinzufügen und noch ca. 2-3 Minuten mitbraten. Den Spinat auf einer tiefen Schüssel verteilen und die Quinoa darauf schöpfen. Mit Kirschtomaten, Aubergine und Gurke abschließen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 50 g Quinoa
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g Aubergine
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 30 g frischer Spinat
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**421 kcal**
Kohlenhydrate	**36 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**10 g**