

Mexiko-Pfanne mit Cheddar

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Quinoa
- alternativ: Hirse
- oder Vollkorn-Reis
- 300 g (TK) Mexiko-Gemüse
- 200 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 125 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Tabasco
- Salz
- 1 EL gehackte Petersilie
- 60 g Cheddar

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden, in Olivenöl andünsten. Quinoa, Mexiko-Gemüse, stückige Tomaten samt Saft und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Mit Pfeffer und Tabasco würzen, eventuell etwas nachsalzen. Zum Anrichten gehackte Petersilie und geraspelten Cheddar darüber geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen