



QUINOA-PFANNE MIT ZUCCHINI-SPAGHETTI UND TOFU

Gesamt: 25 min

★★★★★ (86)

Einfach

Kochansicht

- 2 Personen +

[Abonnieren](#) [Teilen](#) [Tweet](#)

Zubereitung

1 Sie benötigen
Spiralschneider

Quinoa nach Packungsanweisung kochen, die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden und den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, die Tomaten halbieren und den Tofu in Würfel schneiden.

3 Ölivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten kross braten. Am Schluss die Zwiebeln, Zucchini und Tomaten dazugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Quinoa unterheben und mit klein gehackter Petersilie und Sesam bestreuen.

150 g Quinoa Tricolore

300 g Zucchini

25 g Sesam

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g bunte Tomaten

200 g Tofu, natur

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

0,5 Bund glatte Petersilie



VEGETARISCHER GEMÜSEEINTOPF

Gesamt: 30 min
Zubereitung: 15 min

★★★★★ (62)

Einfach

Kochansicht

- 4 Portionen +

[Abonnieren](#) [Teilen](#) [Tweet](#)

Zubereitung

1 Bohnen abgießen und abspülen. Möhren schälen. Zucchini, Aubergine und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Gemüse in Scheiben schneiden. Orange halbieren, Saft auspressen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Tomatenmark darin anbraten, dann das Gemüse hinzugeben und mitbraten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Eintopf nochmals abschmecken und mit je einem Klicks Pesto servieren.

2 Dose(n) große weiße Bohnen

3 Möhren

2 Zucchini

1 kleine Aubergine

3 Lauchzwiebeln

1 Orange

2 EL Öl

1 TL Tomatenmark

800 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

0,25 Bund Petersilie

4 EL grünes Pesto (aus dem Glas)



„Noch würziger schmeckt der Eintopf, wenn Sie ein Stück Parmesanrinde mitkocheln lassen. Die Rinde können Sie kurz vor dem Servieren einfach wieder herausnehmen. Oder Sie bestreuen den fertigen Eintopf