



Fenchelintopf mit Quinoa

ZUTATEN

Quinoa:

- 70 g Quinoa
- 1 Prise Salz
- 210 g Wasser

Gemüseintopf:

- 1 Fenchelknolle
- 3 Karotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 3 Stiele Thymian
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g Gemüsebrühe

 **2-3 Portionen**

 **40 Minuten**

 **Leicht**

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa unter fließendem Wasser gründlich ausspülen. Gemeinsam mit Salz und Wasser in einem Topf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten garen.
- 2 Den Fenchel putzen, in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und gemeinsam mit dem Sellerie sowie den Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Das Öl im Murat-Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Das Tomatenmark und das restliche Gemüse kurz mitrösten.
- 4 Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Thymian mit einrühren.
- 5 Den Eintopf etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Stufe köcheln lassen.
- 6 Quinoa in Nocken auf den Eintopf setzen und nach Geschmack mit Muskatnuss und Zitronensaft servieren.

Mahlzeit!