

Faires Frühstück
Weltladen Horn
Pfarrgasse 7
3580 Horn
weltladenhorn.at



Linsen-Quinoa-Eintopf mit saisonalem Gemüse

- 1 Tasse rote Linsen* gewaschen
- 1 kleinere Tasse Quinoa* gewaschen
- 1 Zwiebel geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch geschnitten
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Karotten gehackelt
- 1 Handvoll Blaukraut geschnitten
- 1 Handvoll Grünkohl vom Stängel gezupft
- 1 Apfel gerieben

Olivenöl*

Ras el Hanout*

Suppenwürze*

Salz*

Chili*

Zutaten* aus dem Weltladen

Gemüse im Olivenöl anschwitzen, mit Ras El Hanout, Chili und Salz würzen, gewaschene rote Linsen und Quinoa dazu, mit ausreichend Wasser aufgießen, Suppenwürze und Salz dazu, lassen köcheln bis rote Linsen und Quinoa weich sind.

Eventuell Wasser nachgeben, wer möchte, kann mit Zitrone, getrockneter Nana-Minze und Zimt abschmecken.