

MAKING OF „ QUINOA-SEITAN-GEMÜSE-EINTOPF “

250g BIO SEITAN natur kleinwürfelig geschnitten / 1 Chilli mit entfernten Kernen / Salz grob/ Paradeiser klein geschnitten / Knoblauch / Kurkumawurzel, Korianderwurzel fein gehackt



Paprika rot-grün / Rotkraut / Kohlblätter (ohne Strunk)
in Streifen geschnitten / Broccoli
oder nur eine Auswahl davon



200g QUINOA
Olivenöl



jeweils fertig geröstete / gegarte Zutaten in einen extra Topf geben

Zwiebel glasig rösten



Seitan zugeben weiter rösten



Kurkuma / Knoblauch / Salz/ Korianderwurzel und Paradeiser zugeben, weiter rösten



Paprika rösten



Kohlblätter rösten



Rotkraut rösten



Broccoli mit etwas Wasser 10Min.dünsten



Quinoa mit doppelter Volumensmenge an Wasser ca. 15-20Min. kochen
- bis Körner aufspringen -



QUINOA in Gemüse - Seitanmischung unterrühren ----- FERTIG

