

## Unter dem Meer! One Pan Quinoa mit Shrimps

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Portionen

6 Esslöffel Butter  
 150 g Zwiebeln  
 2 Stangen Sellerie  
 3 Knoblauchzehen  
 380 g Quinoa  
 1 l Hühnerbrühe  
 1 Teelöffel gemahlener Oregano  
 1 Teelöffel gemahlener Thymian  
 1 Teelöffel gemahlene Paprika  
 3 Esslöffel Tomatenmark  
 1 Teelöffel Salz  
 450 g Shrimps  
 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
 1/2 Teelöffel Chiliflocken  
 1/2 Limette (ausgepresster Saft)  
 Salz, Pfeffer

- 1 -

Zwiebeln und Sellerie fein würfeln und mit 3 EL Butter in einem Topf 3-4 Minuten anschwitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Quinoa hinzufügen und kurz anrösten. Mit Hühnerbrühe ablöschen. Gewürze, Kräuter und Tomatenmark dazugeben, kurz aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 2 -

Shrimps in den Topf geben und abgedeckt ca. 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

- 3 -

Restliche Butter schmelzen und mit Limettensaft zum Quinoa geben, umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

"Shrimps sind Früchte des Meeres. Du kannst sie am Spieß braten, backen, braten, auf den Grill tun, sortieren ... ." Und sie zu einer köstlichen Quinoa Bowl verwandeln. Hätte Forrest Gump das gesunde Getreide gekannt, hätte es diese bunte Schüssel sicherlich öfters gegeben.