



Spitzkohl-Quinoa-Eintopf

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

1/2 Spitzkohl, 2 Möhren, 1 Zucchini, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 5 EL Quinoa, 70g Tomatenmark, 1 EL Italienische Mischung (Kräuter), 1 TL Salz, 400g Suppenfleisch

Zubereitung:

1. Zwiebeln schneiden, Knoblauch pressen und mit dem Fleisch scharf anbraten, salzen und mit Kräutern würzen und mit 1,5 Liter Wasser ablöschen. 30 Minuten köcheln lassen.
2. Derzeit das Gemüse waschen, ggf. schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. samt Tomatenmark in die Brühe geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit den Quinoa dazu geben und alles zusammen fertig kochen. ggf. während dem Kochen wieder Wasser hinzufügen, wenn es zu wenig wird.
3. Fleisch herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und vor dem Servieren wieder in den Eintopf geben. .

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit

