

## Bunte Quinoa-Pfanne

Zutaten	(für 2 Personen)
150 g	Quinoa
1	reife Avocado
1	Zitrone, entsaftet
2 EL	Olivenöl, nativ
1	kleine Zucchini
1	rote Paprika
1	Tomate
½	Stange Lauch
	Chilipulver nach Belieben
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Quinoa in einem feinen Sieb gründlich unter heißem Wasser abspülen und anschließend gemäß den Angaben auf der Verpackung garen.
2. Währenddessen die Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse gründlich waschen. Die Zucchini, Paprika, Tomate und den Lauch klein schneiden.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini, Paprika und den Lauch in der heißen Pfanne für rund vier Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
4. Danach die Tomatenwürfel ergänzen und kurz weitergaren lassen. Nun mit Pfeffer, Salz und etwas Chilipulver abschmecken.
5. Die gekochte Quinoa unter das gebratene Gemüse mischen und mit dem Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Avocadoscheiben dazugeben und direkt servieren.

**Guten Appetit!**