

Lachs-Quinoa-Gemüse-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen)

140 g	Quinoa
200 g	Lachsfilet
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
1	mittelgroße Zucchini
150 g	Kirschtomaten
½	Zitrone
	Salz und Pfeffer
	etwas frische Petersilie

Zubereitung:

1. Die Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. Dann mit 280 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und für ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Dann zur Seite stellen.
2. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und im Olivenöl andünsten.
4. Die Paprika und die Zucchini kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Den Lachs hinzugeben und von allen Seiten gut anbraten, bis er durchgegart ist.
6. Die Tomaten halbieren und gegen Ende der Garzeit zusammen mit der Quinoa in die Pfanne geben.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!