MAKING OF "QUINOA-SEITAN-GEMÜSE-EINTOPF"

250g BIO SEITAN natur kleinwürfelig geschnitten / 1 Chilli mit enfernten 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

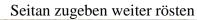
200g QUINOA Olivenöl





jeweils fertig geröstete / gegarte Zutaten in einen extra Topf geben

Zwiebel glasig rösten







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





Paprika rösten





Kohlblätter 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

