



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



„Mexiko“-Pfanne mit Quinoa – vegetarisch & glutenfrei

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 500 kcal

Zutaten

200 g Quinoa

1 Stück(e) Rote Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

1 Stück(e) Aubergine

1 Stück(e) Zucchini

1 Stück(e) Paprika

115 g Mais (abgetropft, aus Glas oder Dose)

200 ml Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe)

3 Handvoll Spinat

50 ml Sahne

4 Teelöffel Rotes Pesto

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

Zubereitung

1.

Den Quinoa nach Anleitung kochen, bei mir für deutschen Vollkorn-Quinoa heißt das, 20 Minuten in viel Wasser.

2.

Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne oder Wok andünsten.

3.

Derweil die Paprika schneiden, dazu geben, umrühren und weiter dünsten lassen, währenddessen die Aubergine schneiden und genauso verfahren, als Letztes die Zucchini. Durch dieses Vorgehen arbeiten wir uns vom „festen“ zum „weichen“ Gemüse und erreichen für alle später einen optimalen Garpunkt.

4.

Anschließend den Mais abseihen, waschen und ebenfalls dazu geben. Nochmal umrühren und mit der Flüssigkeit aufgießen.

5.

Das Ganze mit Deckel für 10 Minuten köcheln lassen. Falls nötig zu jedem Zeitpunkt nochmal zusätzlich Flüssigkeit nachgeben.

6.

Währenddessen den Spinat gut waschen.

7.

Nun sollte das Gemüse den gewünschten Gargrad fast erreicht haben.

8.

Den Spinat zum Gemüse geben und untermengen. Das rote Pesto, die Sahne und das Tomatenmark ebenfalls dazu geben. So sollte eine sämige Soße entstehen.

9.

Wenn die Soße noch zu flüssig ist, kann diese mit etwas zusätzlichem Tomatenmark abgebunden werden.

10.

Das Ganze noch einmal kurz aufkochen lassen und ohne Hitze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.

Nun sollte auch der Quinoa ebenfalls fertig sein, diesen mit einem Sieb abgießen. Entweder parallel zur Soße anrichten oder direkt mit in die Pfanne/Soße geben und untermengen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Variation in diesem Gericht ist das Gemüse. Dieses kann natürlich je nach Saison und Geschmack individuell angepasst werden. Sehr lecker schmeckt das Ganze z. B. mit grünen Bohnen. Aber auch mit frischen Tomaten, mehr (oder nur) Paprika oder insgesamt weniger verschiedenem Gemüse schmeckt die Soße hervorragend.

Für ein extra an Geschmack bzw. für eine extra milde Soße kann zum Schluss noch Naturjoghurt, körniger Frischkäse, Parmesanspäne oder Fetakäse als Topping auf das Gericht gegeben werden.

Wer noch gerne mehr tierische Proteine in die Mahlzeit integrieren möchte, kann dem Gericht auch wunderbar noch Hähnchenfleisch oder Garnelen beifügen.

Und wer kein Pesto verwenden möchte oder keins zur Hand hat, es klappt auch ganz wunderbar ohne.

Und wie wäre es stattdessen mit frischen oder getrockneten Kräutern (Koriander, Kreuzkümmel, Oregano oder eine italienische Mischung), etwas Paprikapulver, ein paar frischen Tomaten oder einer kleinen Extraportion Tomatenmark für einen intensiven Geschmack.

Einen intensiveren Geschmack und eine extra Note verleihen dem Gericht natürlich typisch mexikanisch auch wunderbar noch Knoblauch, Chili oder Ingwer. Diese dann in frischem Zustand einfach gemeinsam mit der Zwiebel dünsten oder getrocknet als Pulver damit abschmecken.

Für eine vegane Variante der Gemüsepfanne einfach die Sahne durch Kokosmilch ersetzen und das Pesto weglassen oder durch ein veganes Produkt ersetzen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat, Quinoa, ist ein glutenfreies Pseudogetreide, das reich an Proteinen und Ballaststoffen ist. Es ist eine der wenigen pflanzlichen Proteinquellen, die alle neun essenziellen Aminosäuren enthält, was es zu einem hervorragenden Lebensmittel für Vegetarier und Veganer macht. Zudem ist Quinoa reich an Mikronährstoffen wie Magnesium, Eisen und B-Vitaminen, die zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und zur Aufrechterhaltung einer gesunden Muskulatur beitragen.

Rote Zwiebeln bringen nicht nur eine süßliche Note in das Gericht, sondern sind auch reich an Antioxidantien, insbesondere Quercetin, das entzündungshemmende Eigenschaften hat und das Immunsystem stärken kann. Olivenöl, als gesundes Fett, enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und den Cholesterinspiegel regulieren können.

Auberginen und Zucchini sind kalorienarm und reich an Ballaststoffen, was die Verdauung fördert. Auberginen enthalten zudem Anthocyane, die antioxidative Wirkungen haben und das Risiko chronischer Krankheiten senken können.

Paprika, in verschiedenen Farben erhältlich, ist eine fantastische Vitamin-C-Quelle, die das Immunsystem stärkt und die Hautgesundheit fördert.

Mais, der in dieser Pfanne verwendet wird, liefert nicht nur eine leichte, natürliche Süße, sondern auch Ballaststoffe und wichtige Vitamine wie B6 und Folsäure, die für die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen wichtig sind.

Spinat ist ein nährstoffreiches Blattgemüse, das für ein Gemüse, reich an Eisen, Kalzium und den Vitaminen A, C und K ist, was zur Knochengesundheit und zur Unterstützung des Immunsystems beiträgt.

Die Zugabe von Sahne oder Kokosmilch sorgt für eine cremige Konsistenz und liefert gesunde Fette. Kokosmilch enthält mittelkettige Triglyceride, die schnell in Energie umgewandelt werden können.

Rotes Pesto und Tomatenmark bringen nicht nur Geschmack, sondern auch Lycopin, ein weiteres Antioxidans, das mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht wird.

Was ist das Fazit?

Insgesamt bietet die Gemüsepfanne im „Mexiko“-Style eine ausgewogene Mischung aus Nährstoffen, die sowohl den Körper nährt als auch den Gaumen erfreut. Die Kombination aus frischem Gemüse, gesunden Fetten und aromatischen Gewürzen macht dieses Gericht zu einer idealen Wahl für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Es ist nicht nur einfach und schnell zuzubereiten, sondern auch vielseitig und anpassbar, sodass es sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Also eine bunte, gemüsereiche Mischung mit vielen gesundheitlichen Vorteilen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela