

Rezept

# Bunte Quinoapfanne mit Garnelen

Ein Rezept von Bunte Quinoapfanne mit Garnelen, am 13.05.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Quinoa	Salz
<b>100 g</b> Zuckerschoten	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>300 g</b> frische Ananas
<b>300 g</b> rohe, geschälte Garnelen (küchenfertig)	<b>4 EL</b> Öl
<b>1-2 TL</b> mildes Currypulver	<b>je 3 EL</b> Orangen- und Zitronensaft
Pfeffer	<b>50 g</b> geröstete Cashewkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen, nach Packungsangabe in 400 ml Salzwasser 20-25 Min. ausquellen lassen.

---

2. Inzwischen Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Die Ananas schälen und ohne Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Garnelen kurz abrausen und trocken tupfen.

---

3. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, mit Salz und Currypulver würzen, dann herausnehmen.

---

4. Übriges Öl erhitzen. Paprika und zwei Drittel der Frühlingszwiebeln dazugeben, ca. 3 Min. braten. Dann Zuckerschoten, Garnelen, Ananas und Quinoa untermischen, 1-2 Min. mitbraten. Mit Orangen- und Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Übrige Zwiebeln und Cashewkerne aufstreuen.