Rezept

Sardinen-Quinoa-Pfanne mit Tomaten und Kichererbsen

Ein Rezept von Sardinen-Quinoa-Pfanne mit Tomaten und Kichererbsen, am 12.10.2024

Zutaten

50 g	Quinoa (oder 150 g schon gekochte Quinoa)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
50 g	gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft; oder selbst gekocht)
300 g	Cocktailtomaten
½ Bund	Petersilie
1 Dose	Sardinen (in Öl, 90 g Abtropfgewicht)
	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 12 g F, 17 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser waschen. In einem Topf mit ca. 125 ml Wasser zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lasssen. Bei ausgeschalteter Herdplatte noch ca. 15 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und jeweils halbieren. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. Sobald die Quinoa fertig ist, das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer bis großer Hitze kurz anbraten. Dann die Tomaten hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten weiterbraten. Sardinen, Quinoa und Kichererbsen in die Pfanne geben und alles ca. 5 Min. weiterbraten, bis alle Zutaten erhitzt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Sardinen-Quinoa-Pfanne auf Teller verteilen und mit gehackter Petersilie bestreuen.