

## Sardellen-Paprika-Pfanne mit Quinoa

### Zutaten für 2 Personen:

- ♦ 300 g Paprika
- ♦ 200 g Champignons
- ♦ 1 Glas Sardellen 100g
- ♦ 1 EL Kapern
- ♦ 1 kleine rote Zwiebel
- ♦ 50 g schwarze Oliven
- ♦ 2 EL Pinienkerne
- ♦ 5 Cocktailtomaten
  
- ♦ 50 g Parmesan
- ♦ 5 Blätter Bärlauch
  
- ♦ 150 g Quinoa

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



### **Zubereitung:**

Paprika waschen, Champignons putzen, in Stücke schneiden.

Oliven und Tomaten halbieren, Bärlauch waschen und kleinschneiden.

Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.

400 ml Wasser zum Kochen bringen und Quinoa zufügen, ca. 10 – 15 min köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen Champignons zufügen und anbräunen, Paprika, Oliven, zugeben. Kurz bissfest garen. Restliche Zutaten bis auf Parmesan und Bärlauch zugeben und erwärmen. Parmesan obenauf geben.

Auf Tellern mit Quinoa servieren.