# Mexikanische Quinoa Pfanne

## Zutaten: 3 Pers.

- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Paprikaschote rot
- 160 g Quinoa roh
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten klein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Salz oder nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Pfeffer frisch gemahlen
- 0,5 Zitrone Saft davon
- 1 Avocado

## Zubereitung:

Das Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen.
Die Knoblauchzehen fein hacken, die rote Paprikaschote waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen einige Minuten im Öl anbraten
.Die Kidneybohnen und den Mais abgießen und abspülen. Mit dem Quinoa, den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe zusammen in die Pfanne geben und alles gut verrühren.
Mit den Gewürzen abschmecken, einen Deckel auf die Pfanne tun und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten lang garen lassen. Der Quinoa sollte dann gar sein und es sollte fast keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne vorhanden sein.
Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Zitronensaft unter die Quinoa-Pfanne rühren. Die Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale entfernen und würfeln. Ebenfalls einrühren. Sofort heiß servieren.
Guten Appetit!