



Kürbis-Quinoa-Tomatenragout auf Penne

(ausgewogen und schnell gekocht)

Ca. 300 gr Kürbis in Stücke schneiden und in der Pfanne leicht braun anbraten. Es können auch noch andere Gemüse für das Ragout ergänzt werden: diese einfach in wenig Wasser dämpfen (im Foto noch mit Zucchini, grünen Bohnen und Mais).

1 grosse Tasse Quinoa gut waschen und 10min kochen. Quinoa enthält viel Protein, Eisen, Zink, Kalium. Alternativ kannst du Hirse verwenden.

Für das Ragout stellst du in einer separaten Pfanne eine **Gewürzmischung (Masala)** her: 2 EL Olivenöl erhitzen, dann je 1-2 TL Kreuzkümmel gemahlen, Koriander gemahlen, Kurkuma und eine Prise Pfeffer und Chili dazu und sanft rösten, plus 1 Messerspitze Asafötida. Gleich mit den passierten Tomaten ablöschen (ca. 500ml), Gemüse und Quinoa in die Tomatensauce geben und zum Schluss salzen und mit Oregano/Basilikum abschmecken.

Mit gekochten Teigwaren und gerösteten Pinienkernen servieren.