



katholische jugend  
österreich

## Quinoa-Pfanne Mit Linsen Und Kürbis

*Quinoa ist eine der alten Getreidesorten Lateinamerikas, auf die beinahe vergessen wurde. Es ist unglaublich gesund, widerstandsfähig und vor allem für höhere Lagen gut für den Anbau geeignet. Gerade Initiativen in Ländern wie Kolumbien beispielsweise, die sich viel zu stark vom Import abhängig gemacht haben, versuchen Quinoa wieder einzuführen. Kurz: Quinoa ist gesund, lecker und ernährungssouveränitätsunterstützend\*. Quinoa back to power!!*

### Zutaten:

200 g Quinoa  
400 ml Wasser  
200 g Linsen  
200 g Süßsaurer Kürbis  
Meersalz  
4 Gewürznelken  
Knoblauchpulver  
Kurkuma  
Kümmel, gemahlen  
3 El. Sojaöl

Als erstes die Linsen einweichen. Quinoa waschen, abtropfen und im Wasser mit den vier Gewürznelken zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Nelken herausnehmen. Dann die Linsen im Einweichwasser mit Meersalz nicht zu weich kochen. Die Kochzeit richtet sich nach der Einweichzeit (z.B. Einweichzeit 4 Stunden - Kochzeit 10 Minuten).

Überflüssiges Kochwasser abschütten. In einer Pfanne das Öl erhitzen und als erstes die Quinoamasse mit den Gewürzen anbraten, dann die Linsen dazugeben und zum Schluss die Kürbiswürfel.

*\***Ernährungssouveränität** ist das Recht der Völker auf gesunde und kulturell angepasste Nahrung, nachhaltig und unter Achtung der Umwelt hergestellt. Sie ist das Recht auf Schutz vor schädlicher Ernährung. Sie ist das Recht der Bevölkerung, ihre Ernährung und Landwirtschaft selbst zu bestimmen (vgl. [www.weltagrarbericht.de](http://www.weltagrarbericht.de))*

