

Amaranth Gemüsepfanne

Zutaten:

1150 g	Amaranth
50 g	Margarine
3 EL	Olivenöl
½ Liter	Gemüsebrühe
150 g	Karotten
200 g	Lauch
50 g	Walnüsse
½ Bund	Petersilie
1 TL	Zitronenschale, abgeriebene
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
2 TL	Currypulver

Zubereitung:

Den Amaranth in Margarine und Öl fünf Minuten anbraten, dann die Gemüsebrühe dazu geben und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten und Lauch putzen und klein schneiden. Walnüsse grob und Petersilie fein hacken.

Das Gemüse nach 45 Minuten zum Amaranth geben und weitere zehn Minuten garen. Sollte noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, offen einköcheln lassen. Dann mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die zerkleinerten Walnüsse und die Petersilie unterheben.