



## Spanische Garnelen-Quinoa-Pfanne

mit Fenchel und Spinat



20-30min



3-4 Personen

Auch ohne Balkon oder Garten werden wir Euch heute mit kulinarischen Sonnenstunden versorgen: Unsere spanisch angehauchte Quinoapfanne vereint rassige geräucherte Paprika mit der Würze von gebratenem Fenchel und der Frische von Zitronensaft. Dazu feiner Babyspinat, da möchte man doch glatt selbst Garnele sein!

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Fenchelknollen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 30.9g



**1. Fenchel schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ca. 1,2L Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die Stiele und das **Fenchelgrün** abschneiden und den **Fenchel** der Länge nach in dünne Spalten Schneiden. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren.



**2. Zitronen vorbereiten**

**1 Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden, die **übrige Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**3. Quinoa kochen**

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, mit dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. In das Sieb abgießen, dabei ca. **400ml Brühe** auffangen. Die **Quinoa** zurück in den Topf geben.



**4. Garnelen garen**

Die **Garnelen** im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **1/2 des Knoblauchs, 1/2-1TL Paprikapulver** und 1/2TL Salz 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitstellen. Die Pfanne kurz abspülen und abtrocknen.



**5. Fenchel braten**

Den **Fenchel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl, **1/2TL Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden, damit der **Fenchel** gleichmäßig bräunt. Den **restlichen Knoblauch** während der letzten 1-2Min. mitbraten.



**6. Pfanne fertigstellen**

Den **Fenchel** mit **300-400ml Brühe** und dem **Zitronensaft** ablöschen, dann den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Die **Quinoa** und die **Garnelen** untermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Garnelen-Quinoa-Pfanne** mit dem **restlichen Paprikapulver** und dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.