



## Spanische Garnelen-Quinoa-Pfanne

mit Fenchel und Spinat



20-30min



2 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

- 150g Quinoa
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
2
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 605kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 30.9g



**1. Fenchel schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ca. 750ml 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. Zitrone vorbereiten**

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



**3. Quinoa kochen**

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, mit der **1/2 des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** in das kochende Wasser geben und 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. In das Sieb abgießen, dabei ca. **200ml 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Knoblauchs, 1/2TL Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitstellen. Die Pfanne kurz abspülen und abtrocknen.



**5. Fenchel braten**

Den **Fenchel** in der Pfanne mit 1EL 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 der **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.