



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
- 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.



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 beiseitestellen. Die Pfanne kurz abspülen und abtrocknen.



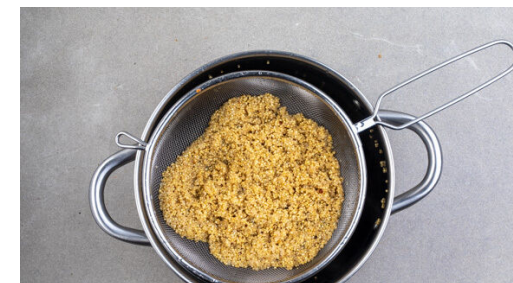
2. Zitrone vorbereiten

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



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.



3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinsiebigen 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.



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.