



<650kcal: Gegrillte Portobello-Pilze

an Quinoa mit Spinat & rauchigem Paprikapesto



ca. 30min



2 Personen

Hier mal wieder ein Paradebeispiel dafür, wie man mit wenigen simplen, aber leckeren Zutaten ein kleines Festmahl zubereiten kann. Saftig gegrillte Portobello-Pilze machen es sich auf nussig-nährender Quinoa, die mit feinem Babyspinat aufgepeppt wird, so richtig bequem. Das passende Raucharoma entstammt dem schmackhaften Paprika-Mandel-Pesto. Also wenn das mal kein guter Deal ist, dann wissen wir auch nicht.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Paprika
- 4 Portobello-Pilze
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 45ml Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 19.5g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf für die **Quinoa** 400ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb unter warmem Wasser abspülen, in die kochende **Brühe** einrühren und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Pesto zubereiten

Die **Paprika**, die **Rauchmandeln**, ¼TL Salz, 1EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1TL Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren. Eventuell mit noch etwas Salz und Essig abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Portobellos** ggf. säubern und den Stiel entfernen.



5. Quinoa verfeinern

Den **Spinat** und 1EL Pflanzenöl unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Portobellos** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis die **Paprika** weich wird. Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Portobellos** weitere 5-6Min. bei mittlerer Hitze braten und gelegentlich wenden, bis auf beiden Seiten deutliche Röstspuren zu sehen sind.



6. Anrichten und servieren

Die **Portobellos** auf der **Quinoa** anrichten, großzügig mit dem **Paprika-Pesto** garnieren und servieren.