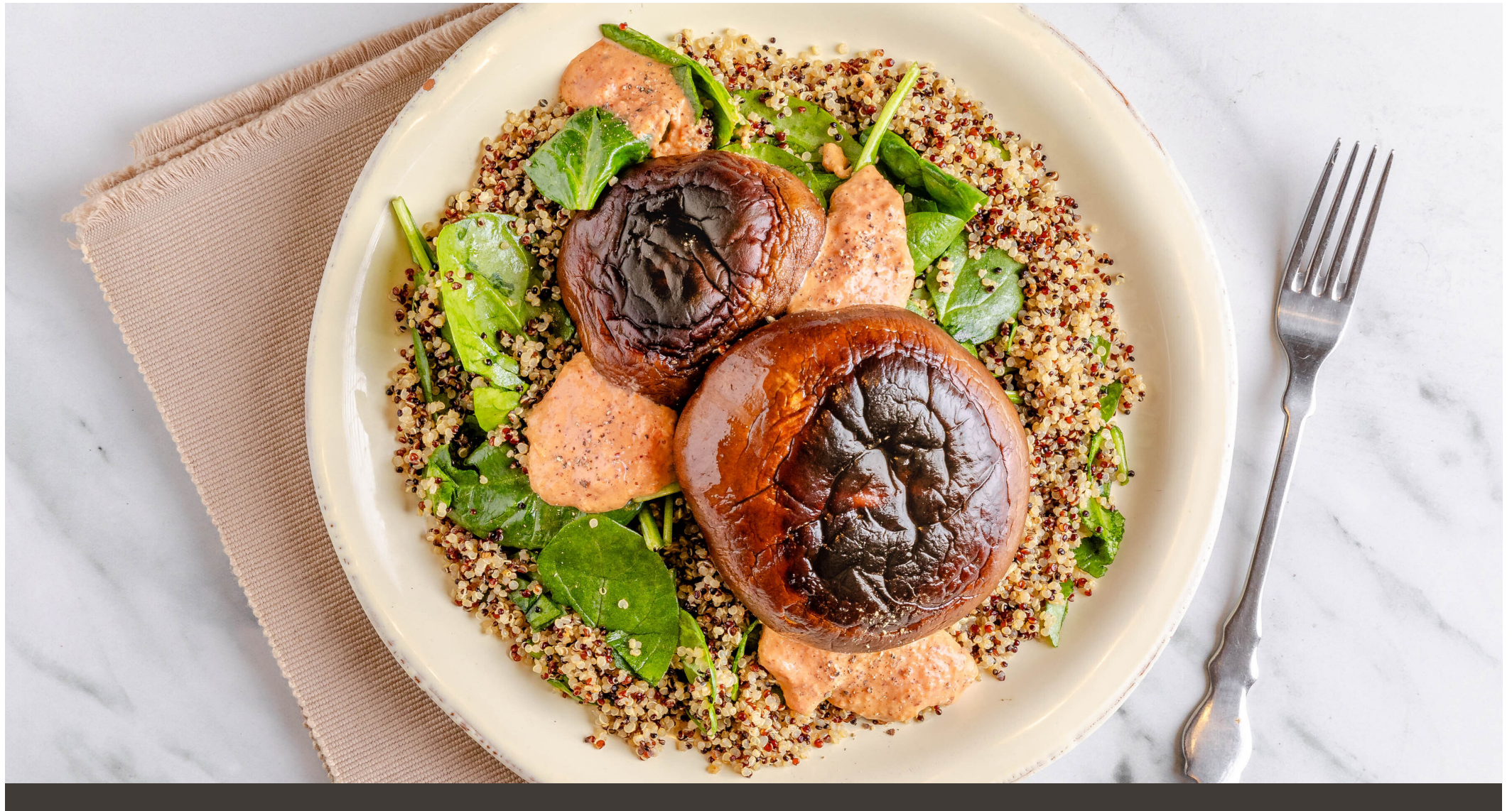




<650kcal: Gegrillte Portobello-Pilze

an Quinoa mit Spinat & rauchigem Paprikapesto



ca. 30min



3-4 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

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Paprika
- 8 Portobello-Pilze
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 mittelgroßen Topf für die **Quinoa** 800ml 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**, ½TL Salz, 4EL Pflanzenöl, 4EL Wasser und 2TL 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 2EL Pflanzenöl unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Portobellos** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.