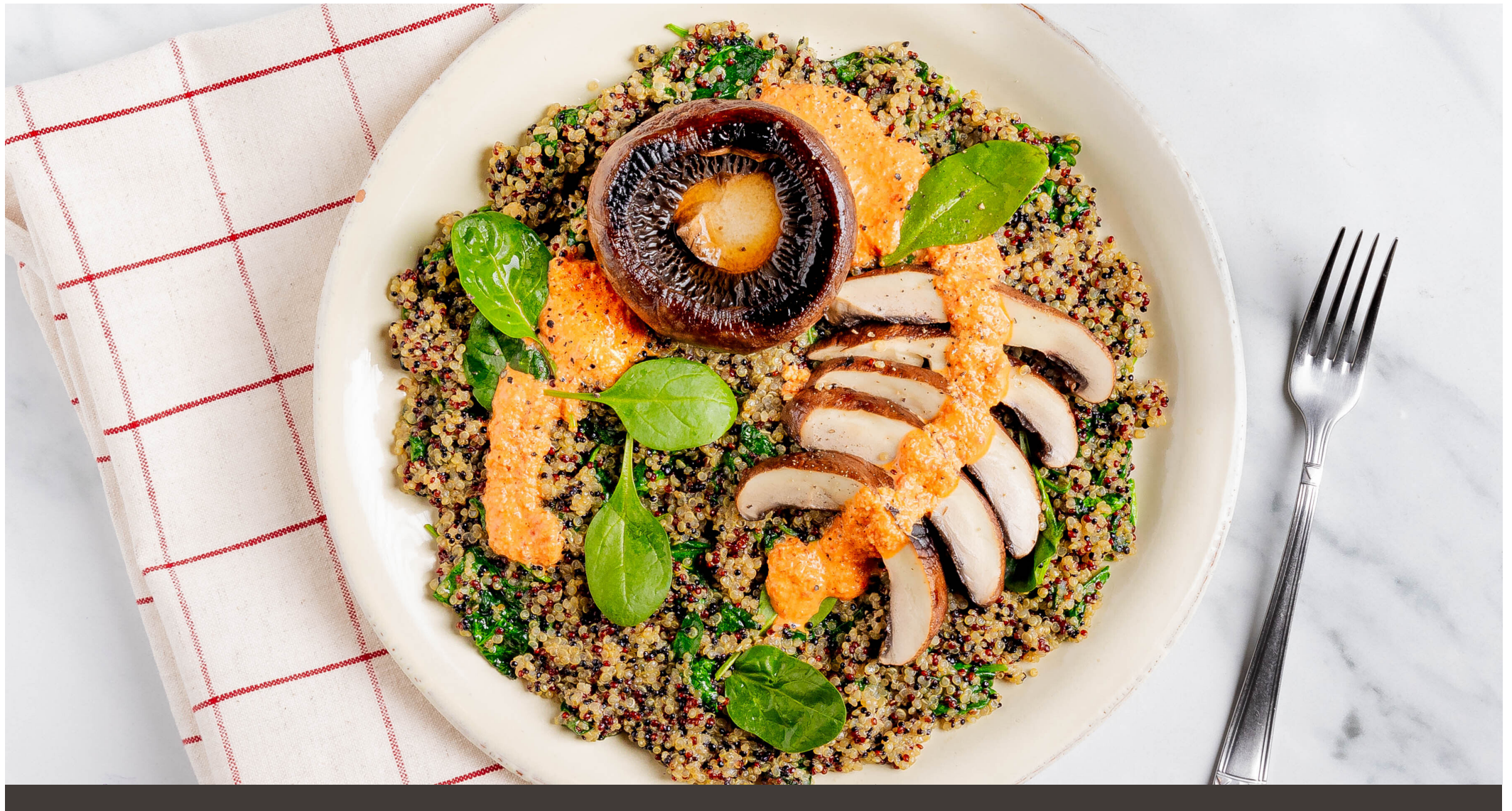




Gegrillte Portobello-Pilze an Quinoa

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.

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Paprika
- 8 Portobello-Pilze
- 50g Rauchmandeln ¹
- 200g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 19.5g



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 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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



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.



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.



Den **Spinat** und 2EL Pflanzenöl unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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