



## Gegrillte Portobello-Pilze an Quinoa

mit Spinat & rauchigem Paprikapesto



ca. 30min



2 Portionen

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 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Paprika
- 4 Portobello-Pilze
- 25g Rauchmandeln<sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 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

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 41.5g,  
Kohlenhydrate 55.4g, 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 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



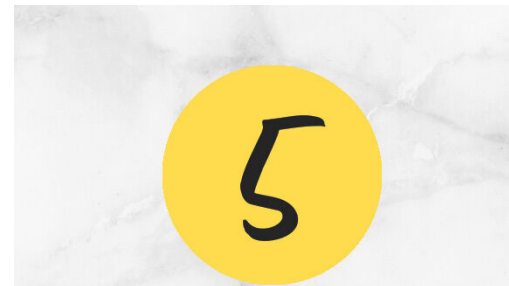
### 4. Pesto zubereiten

Die **Paprika**, die **Rauchmandeln**, 1 kräftigen Prise Salz, 2EL 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** gründlich waschen und mit 1EL Pflanzenöl unter die **Quinoa** mengen. 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.