



Salsiccia auf Feta-Basilikum-Quinoa

mit getrockneten Aprikosen und Spinat



20-30min



3-4 Personen

Einfach wunderbar, wie sich hier die verschiedenen Aromen ergänzen und ein stimmiges, köstliches Mahl ergeben: Die lockere Quinoa wird mit cremigem Feta, frischem Basilikum und getrockneten Aprikosen verfeinert. Darauf wird eine deftig-feine Salsicciapfanne mit Babymangold, jungem Spinat und fruchtigen Tomatenstreifen angerichtet. So gut, dass man sich beinahe hineinlegen möchte!

Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Packungen Salsiccia
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Baby Mangold
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 10g frisches Basilikum
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 29.8g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Tomatenviertel** in dünne Streifen schneiden.



3. Salsiccia braten

Die **Salsiccia** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann die Scheiben noch halbieren. Die **Salsiccia** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



4. Zwiebeln zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Senf** unterrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Senfzwiebeln** zu den **Salsicciascheiben** auf den Teller geben, die Pfanne nicht auswaschen.



5. Gemüse garen

Den **Bratensatz** in der Pfanne bei mittlerer Hitze mit 100ml Wasser und der **1/2 des Zitronensaftes** ablöschen. Die **1/2 des Zitronenabriebs** unterrühren, dann den **Spinat**, den **Mangold** und die **Tomaten** dazugeben und 1Min. garen. Die **Salsiccia** und die **Senfzwiebeln** unterheben und mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** und **-abrieb** abschmecken.



6. Quinoa verfeinern

Den **Feta** zerbröseln. Die **Basilikumblätter** abzapfen und in feine Streifen schneiden. Die **Aprikosen** ggf. kleiner hacken und mit dem **Feta** und dem **Basilikum** vermengen. **2/3 der Fetamischung** unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Salsicciapfanne** auf der **Quinoa** anrichten, mit der **restlichen Fetamischung** garnieren und servieren.