



## Portobello-Pilze auf Quinoa

mit Spinat und würzigem Paprikapesto



30-40min



4 Portionen

So, Quinoa-Fans aufgepasst! Mit dem heutigen Gericht kannst du auf jeden Fall richtig schön Eindruck schinden. Dafür sorgt eine Auslese an köstlich-pflanzlichen Zutaten. Und zwar schmiegen sich würzig gebratene Portobello-Pilze gemütlich an aromatische Quinoa mit feinem Babyspinat. Garniert wird die schnieke Mahlzeit mit einem würzigen Pesto aus Paprika und Rauchmandeln. Delikat!

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Paprika
- 8 Portobello-Pilze
- 50g Rauchmandeln<sup>1</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 mittelgroßen Topf 800ml Wasser und das **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben 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**, ½TL Salz, 4EL Pflanzenöl, 4EL Wasser und 2TL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** pürieren. Abschmecken und ggf. mehr Salz oder Essig hinzugeben.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Stiel** von den **Pilzen** entfernen.



### 5. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit dem **Spinat** und 2EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pilze** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Paprikapesto** garniert servieren.



### 3. Zutaten braten

Die **Paprika** und die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis die Paprika weich wird. Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und die **Pilze** weitere 5-6Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie auf beiden Seiten leicht gebräunt sind.



### 6. Cremige Version

Für eine cremige Note kannst du einen Rest Feta zerbröseln oder ein paar Stücke Mozzarella über die Quinoa geben.