



Portobello-Pilze auf Quinoa

mit Spinat und würzigem Paprikapesto



30-40min



2 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 schneike Mahlzeit mit einem würzigen Pesto aus Paprika und Rauchmandeln. Delikat!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Paprika
- 4 Portobello-Pilze
- 25g Rauchmandeln¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 kleinen Topf 400ml 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**, ¼TL Salz, 2EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1TL 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 1EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.