



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 schneike 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 ¹
- 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.