



Tex-Mex-Quinoapfanne mit Pekannüssen

mit Gemüse und cremiger Spinatsauce



ca. 25min



4 Portionen

So eine bunte Quinoapfanne kann schon was – und steht dazu noch ratzfatz auf dem Tisch. Fix ein bisschen Gemüse angebraten, Quinoa und Gewürzmischung dazu, fertig ist die Kiste. Moment! Das Beste hätten wir fast vergessen: die cremige grüne Sauce aus Spinat und saurer Sahne, die das Gericht erst richtig interessant und lecker macht. Getoppt wird zuletzt mit ein paar Pekanuskernen für den nötigen Crunch – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 50g Pekannusskerne ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Becher saure Sahne ¹
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 18.6g



1. Spinatsauce machen

Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet. Die **½ des Spinats** in einem hohen Gefäß mit der **sauren Sahne**, ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1 Prise Zucker fein pürieren. Die **Sauce** abschmecken und beiseitestellen.



4. Quinoapfanne zubereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den Deckel von der Pfanne nehmen, die Hitze erhöhen und den **Lauch** 3-4Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weicher wird. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Quinoa**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten.



2. Quinoa garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser 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, bis die **Quinoa** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Den **restlichen Spinat** unter die **Quinoapfanne** heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tex-Mex-Quinoapfanne** mit der **Spinatsauce** beträufeln und mit den **Pekannüssen** bestreut servieren.



3. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden. In der Nuss-Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



6. Fix gemixt

Die Spinatsauce ist ja sowieso schon grün – warum also nicht einfach noch ein paar Kräuter mitpürieren? Bei diesem mexikanisch inspirierten Gericht denken wir vor allem an Koriander, aber auch Petersilie wäre sicher eine tolle Wahl. Übrigens: Wer einen Standmixer hat, kann auch den nutzen – damit geht es noch ein bisschen schneller als mit dem Pürierstab.