



## Tex-Mex-Quinoapfanne mit Pekannüssen

mit Gemüse und cremiger Spinatsauce



ca. 25min



2 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 Pekannusskernen für den nötigen Crunch – guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 25g Pekannusskerne <sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Becher saure Sahne <sup>1</sup>
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 602kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 18.5g



1

### 1. Spinatsauce machen

Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei niedriger 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** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker fein pürieren. Die **Sauce** abschmecken und beiseitestellen.



4

### 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

### 2. Quinoa garen

In einem kleinen Topf 400ml 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 Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Quinoa** gar ist.



5

### 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

### 3. Karotten braten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden. In der Nuss-Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 4Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



6

### 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.