



Quinoa-Pilz-Bowl mit Spiegelei

würzig-fein mit Miso und Schnittlauch

🕒 unter 20min

🍴 1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch
- 25g Misopaste ³
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Lunch Bowl mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Spiegeleier nach 3-4Min. wenden und auch von der zweiten Seite braten für ein vollständig durchgegartes Ei.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 33.0g

1

1. Pilze braten

Den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Misopaste** mit 1EL Essig, 1EL Wasser, 1 kräftigen Prise Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Die **Misopaste** und die **½ des Schnittlauchs** unterrühren und leicht einköcheln lassen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern - bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobierst hast!

2

2. Bowl erwärmen

Die **Quinoa-Bowl** in die Pfanne dazugeben und unter gelegentlichem Rühren in 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schale oder auf einen tiefen Teller geben.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein - sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Eier braten

In derselben Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den **restlichen Schnittlauch** einrühren, dann die **Eier** nacheinander aufbrechen und in die Pfanne gleiten lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 3-4Min. zu **Spiegeleien** braten. Die **Eier** auf der **Quinoa-Pilz-Bowl** anrichten und servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du **kaltgepresste Säfte**, feine Snacks oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!