



Quinoa-Pilz-Bowl mit Spiegelei

würzig-fein mit Miso und Schnittlauch



unter 20min



4 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 20g Schnittlauch
- 50g Misopaste ³
- 400g geschnittene Champignons
- 4 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 523kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 22.2g

1

1. Pilze braten

Den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Misopaste** mit 2EL Essig, 2EL Wasser, ½TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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 ausprobiert 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 auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.



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 2EL 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 **Spiegeleiern** braten. Die **Eier** auf der **Quinoa-Pilz-Bowl** anrichten und servieren.



6. Ein Extra gefällt?

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!