



Spanische Garnelen-Quinoa-Pfanne

mit Fenchel und Spinat



20-30min



2 Personen

Ja, es ist vollkommen in Ordnung, in der dunklen Jahreszeit Sehnsucht nach südlicher Sonne zu haben. Wir können zwar nicht zaubern – wir arbeiten dran –, aber wir können zummindest für kulinarische Sonnenstunden sorgen: Unsere spanisch angehauchte Quinoapfanne vereint rassige geräucherte Paprika mit der Würze von gebratenem Fenchel und der Frische von Zitronensaft. Dazu feiner Babyspinat, da möchte man doch selbst Garnele sein!

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 31.1g



1. Fenchel schneiden

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die Stiele und das **Fenchelgrün** abschneiden und den **Fenchel** der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren.



2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **übrige Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, mit dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. In das Sieb abgießen, dabei ca. **200ml Brühe** auffangen. Die **Quinoa** zurück in den Topf geben.



4. Garnelen garen

Die **Garnelen** im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Knoblauchs, 1/2TL Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitstellen. Die Pfanne kurz abspülen und abtrocknen.



5. Fenchel braten

Den **Fenchel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl, **1/2TL Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden, damit der **Fenchel** gleichmäßig bräunt. Den **restlichen Knoblauch** während der letzten 1-2Min. mitbraten.



6. Pfanne fertigstellen

Den **Fenchel** mit der **Brühe** und dem **Zitronensaft** ablöschen, dann den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Die **Quinoa** und die **Garnelen** untermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Garnelen-Quinoa-Pfanne** mit dem **restlichen Paprikapulver** und dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.