



<650kcal: Gegrillte Portobello-Pilze

an Quinoa mit Spinat & rauchigem Paprikapesto



ca. 30min



2 personen

Hier mal wieder ein Paradebeispiel dafür, wie man mit wenigen simplen, aber leckeren Zutaten ein kleines Festmahl zubereiten kann. Saftig gegrillte Portobello-Pilze machen es sich auf nussig-nährender Quinoa, die mit feinem Babyspinat aufgepeppt wird, so richtig bequem. Das passende Raucharoma entstammt dem schmackhaften Paprika-Mandel-Pesto. Also wenn das mal kein guter Deal ist, dann wissen wir auch nicht.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 paprika
- 4 portobello's
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 5ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 34.0g, koolhydraten 55.3g, eiwit 19.5g



1. Quinoa kochen

In een kleinen Topf für die **Quinoa** 400ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb unter warmem Wasser abspülen, in die kochende **Brühe** einrühren und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Pesto zubereiten

Die **Paprika**, die **Rauchmandeln**, ¼TL Salz, 1EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1TL Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren. Eventuell mit noch etwas Salz und Essig abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Portobellos** ggf. säubern und den Stiel entfernen.



5. Quinoa verfeinern

Den **Spinat** und 1EL Pflanzenöl unter die **Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Portobellos** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis die **Paprika** weich wird. Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Portobellos** weitere 5-6Min. bei mittlerer Hitze braten und gelegentlich wenden, bis auf beiden Seiten deutliche Röstspuren zu sehen sind.



6. Anrichten und servieren

Die **Portobellos** auf der **Quinoa** anrichten, großzügig mit dem **Paprika-Pesto** garnieren und servieren.