



HERZHAFTES SPINAT-QUISOTTO

mit Portobello-Pilzen



HELLO SUPERFOOD

Super gut! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße und jede Menge Vitamin E und Eisen!



Quinoa



Baby-Spinat



Petersilie



Schnittlauch



Portobello-Pilze



geriebener Cheddar



Schmand



25 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Heute gibt es kein gewöhnliches Risotto – wir haben uns gedacht, dass man nicht nur aus Reis ein leckeres Risotto zaubern kann und haben kurzerhand dieses cremige Quinoa-Risotto kreiert. Dazu gibt es herzhaft überbackene Portobello-Pilze und frische Kräuter. Vielleicht wird dieses Quisotto ja zu Deinem neuen Lieblingsgericht? Lass Dir dieses **glutenfreie** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml** [600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**. Entdecke das **Spinat-Quisotto mit Portobello-Pilzen**.



1 QUINOA ZUBEREITEN

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Quinoa** darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. halb abgedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Quinoa** ca. 5 Min. quellen lassen.



2 WÄHRENDDESSEN

Baby-Spinat grob hacken. Blätter der **Petersilie** abzupfen (einige für die Dekoration beiseitelegen) und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3 PILZE VORBEREITEN

Stiele der **Portobello-Pilze** vorsichtig entfernen. **Portobello-Pilze** mit der Öffnung nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



4 PILZE FÜLLEN

Portobello-Pilze mit den zerkleinerten **Kräutern** bestreuen und mit jeweils ½ EL **Butter** toppen. Mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Cheddar** bestreuen. Gefüllte **Portobello-Pilze** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



5 QUINOA VERFEINERN

Quinoa nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern. Gehackten **Baby-Spinat** und **Schmand** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 SERVIEREN

Spinat-Quisotto auf Teller verteilen, überbackene **Portobello-Pilze** dazu anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Quinoa 15)	150 g	300 g
Baby-Spinat	50 g	100 g
Petersilie/Schnittlauch	5 g ☺	10 g
Portobello-Pilze	4	8
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g
Schmand 7)	150 g	300 g

Salz*, Butter* 7), Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	2679 kJ/645 kcal
Fett	7 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	10 g	52 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiß	5 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at