

Rezept für Quinoa-Pilz-Pfanne

In dieser schnell zubereiteten Pilzpfanne kommen die unterschiedlichen Konsistenzen der verschiedenfarbigen Quinoa-Körner hervorragend zur Geltung.

Für 4 Portionen

250 g Bunte Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten im geöffneten Topf köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. In der Zwischenzeit **500 g frische Champignons** vierteln und **1 Schalotte oder Zwiebel** in kleine Würfel schneiden. **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Die Quinoa hinzufügen und mit **Salz, Pfeffer** und **frischem Schnittlauch** abschmecken.

grün & fett

= Produkte sind bei El Puente erhältlich

schwarz & fett

= diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH

Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de