



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 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

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.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Du benötigst neben dem **Thermomix®** außerdem **1 kleine Schüssel**. Entdecke das **Spinat-Quisotto mit Portobello-Pilzen**.



1 PILZE VORBEREITEN

Stiele der **Portobello-Pilze** vorsichtig entfernen. **Pilze** mit der Öffnung nach oben in den Varoma-Behälter und den Varoma-Einlegeboden verteilen.



2 ZERKLEINERN

Baby-Spinat in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. **Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben (einige für die Dekoration beiseitelegen) und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen.



3 PILZE FÜLLEN

Die **Pilze** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, **Kräuter** auf die **Pilze** verteilen, auf jeden **Pilz** ½ EL **Butter** geben und mit **Cheddar** bestreuen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und verschließen.



4 QUINOA GAREN

350 g Wasser in den Mixtopf geben, **150 g Quinoa** und ¼ TL **Salz** zugeben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma Stufe** garen. Anschließend Varoma zur Seite stellen.



5 QUINOA QUELLEN LASSEN

Quinoa noch ca. 5 Min. im Mixtopf quellen lassen. Gehackten **Baby-Spinat** und **Schmand** zur **Quinoa** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 2** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Quinoa ¹⁵⁾	150 g
Baby-Spinat	50 g
Petersilie/Schnittlauch	5 g [Ⓞ]
Portobello-Pilze	4
geriebener Cheddar ⁷⁾	50 g
Schmand ⁷⁾	150 g

Salz*, Butter* ⁷⁾, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben.

[Ⓞ] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGLÄNDER

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