



-  VEGETARISCH (GLUTENFREI)
-  2 PERSONEN
-  EINFACH
-  35 MIN

Quinoa-Risotto mit weißen Champignons, Spinat und Cashews

EINKAUFSLISTE:

- 2 TL Pflanzenöl
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 170 g Quinoa, gut ab gespült
- 600 ml Gemüsebrühe
- 80-90 g Pecorino (alternativ Parmesan)
- 75 g frischer Blattspinat
- 75 g (weiße) Champignons
- 1 Handvoll Cashews
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Thema: **BOWLS IN ALLER MUNDE**

Kategorie: **MITTAGESSEN**

1. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Blattspinat waschen und trocken schütteln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
3. In einem weiteren großen Topf 1 TL Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Schalotten darin für ca. 4 Minuten glasig andünsten. Knoblauch und Quinoa hinzufügen und für eine weitere Minute mit anbraten.

Außerdem

- Brett
- Messer
- 2 Töpfe
- Kochlöffel
- Pfanne



4. Brühe zum Quinoa geben, einmal aufkochen lassen und dann die Temperatur reduzieren. Bei niedriger Hitze nun für ca. 12-15 Minuten köcheln lassen bis der Quinoa weich ist. Nach der Hälfte der Zeit die Hälfte der Champignons hinzufügen.
5. In einer kleinen Pfanne Cashews ohne Fett anrösten. Herausnehmen.
6. Nun 1 TL Pflanzenöl in die Pfanne geben und die restlichen Champignons anbraten. Vom Herd nehmen.
7. Käse fein reiben. Etwas Pecorino-Flocken zum Garnieren aufheben.
8. Zitrone dünn schälen und die Schalen in feine Zesten schneiden.
9. Sobald der Quinoa weich, aber noch nicht ganz durch ist den Käse untermischen und das Risotto fertig garen. Dann den Spinat vorsichtig untermengen. Zuletzt die Hälfte der Zitronenzesten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. In einer Schale das Risotto anrichten. Mit Champignons, Cashews, Pecorino und Zitronenzesten und einem Schuss Olivenöl toppen.