

Schnelle Quinoa-Spinat-Bowl mit Pesto

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

100 g heller Quinoa
50 g roter Quinoa
250 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel grünes Pesto
50 g Parmesan
250 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Muskat

"Satt und glücklich" - das ist das Motto dieser vegetarischen Quinoa Bowl.

Wenn's abends bei großem Hunger wirklich mal schnell gehen soll, ist diese Sattmacher-Schüssel einfach ideal. Mit etwas Glück kannst du dich in Sachen Quinoa und Spinat einfach aus deinem Vorrat und dem heimischen Tiefkühlfach bedienen. Beim Abstecher im Supermarkt noch schnell ein Gläschen grünes Pesto sowie ein Stück Parmesan eingepackt und keine halbe Stunde später steht deine Feierabend-Bowl auf dem Tisch.

- 1 -

Hellen und roten Quinoa mischen und waschen. Mit Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Blattspinat putzen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat zugeben und 5 Minuten braten, bis er zusammenfällt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Parmesan reiben. Quinoa mit Pesto, Spinat und 3 EL Parmesan vermengen. Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

- 4 -

Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen und mit restlichem Parmesan bestreuen.