

# Vegetarischer Champignon- Quinotto



erú

# Vegetarischer Champignon-Quinotto mit Quinoa aus den peruanischen Anden

---

## Zutaten:

- 250 g Quinoa
  - 250 g Champignons
  - 1 Zwiebel, mittelgroß
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 Stück Pflanzenmargarine
  - Salz und Pfeffer
  - Basilikum und/oder Koriandergrün
  - 1 Schuss Weißwein
  - Etwas Parmesan (oder Käse-Ersatz)
- 

## Zubereitung:

Erhitzen Sie etwa 500 ml Wasser. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden Sie die Zwiebel in Würfel und den Knoblauch in Scheiben. Putzen Sie die Pilze und schneiden Sie diese ebenfalls in Scheiben.

Spülen Sie die Quinoa mehrmals in einem feinen Sieb und lassen Sie sie anschließend abtropfen. Rösten Sie die Körner nun kurz in etwas Olivenöl. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Das Wasser sollte in der Zwischenzeit zu kochen begonnen haben. Gießen Sie nun etwa drei Schöpfkellen heißes Wasser über die Quinoa und warten Sie, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Übergießen Sie anschließend die Quinoa mit weiteren drei Schöpfkellen heißem Wasser und warten Sie erneut ab, bis die Quinoakörner das Wasser aufgesogen haben. Fahren Sie so fort, bis die Quinoa aufgeplatzt, aber noch bissfest ist. Geben Sie anschließend eine letzte Kelle Wasser zum Nachquellen an die Quinoa, nehmen Sie sie vom Herd und schmecken Sie sie mit Salz und Pfeffer ab.

Während die Quinoa nachquillt, lassen Sie Knoblauch und Zwiebeln mit Olivenöl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Geben Sie anschließend die Pilze hinzu, decken Sie die Pfanne mit einem Deckel ab und lassen Sie alles dünsten, bis die Pilze eine goldbraune Farbe annehmen. Vermengen Sie nun die Pilzmischung mit der Quinoa und der Margarine und geben Sie Basilikum und/oder Koriander hinzu. Schmecken Sie das fertige Gericht mit Salz und Pfeffer ab und bestreuen Sie es nach Belieben mit Parmesan / Käseersatz (z.B. Nuss-Hefeflickmischung)

Buen provecho! Ihr Wirtschafts- und Handelsbüro Peru  
[www.perutradeoffice.de](http://www.perutradeoffice.de)

