

Rezept

# Quinoa mit Steinpilzen und Parmesan

Ein Rezept von Quinoa mit Steinpilzen und Parmesan, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>5 g</b> getrocknete Steinpilze	<b>500-600 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Lauch	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> große vollreife Fleischtomate
<b>4 Zweige</b> Zitronenthymian	<b>160 g</b> Quinoa
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> kleiner Schuss trockener Weißwein (nach Belieben)
<b>400 g</b> frische Steinpilze (ersatzweise gemischte Zuchtpilze, z. B. Egerlinge und kleine Kräuterseitlinge)	Salz
frisch geriebene Muskatnuss	frisch gemahlener Pfeffer
	<b>50 g</b> Mascarpone
	<b>30 g</b> Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 18 g F, 15 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze im Blitzhacker oder Mörser fein vermahlen und mit Brühe übergießen. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und fein würfeln. Die Selleriestange putzen, entfädeln, waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Kerne und Stielansatz entfernen. Das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen abstreifen.
3. Die Quinoakörnchen in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen. Anschließend die Quinoa abtropfen lassen.
4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Staudensellerie und die Hälfte des Knoblauchs darin unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. Die Quinoa ca. 1 Min. mitdünsten. Den Weißwein dazugießen und unter Rühren verdampfen lassen. Dann 500 ml Steinpilzbrühe unterrühren. Alles aufkochen und gut 10 Min. offen bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Inzwischen die frischen Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben. Schadhafte Stellen wegschneiden. Die Hälfte der Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitelegen, den Rest klein würfeln.

6. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die fein gewürfelten Pilze darin ca. 1 Min. bei großer Hitze unter Rühren anbraten, dann unter die Quinoa- Mischung rühren und noch ca. 10 Min. mitgaren, falls nötig, noch etwas Brühe angießen. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel unter die Quinoa-Mischung rühren. Gleichzeitig die beiseitegelegten Pilze im restlichen Öl bei großer Hitze ca. 3 Min. braten. Übrigen Knoblauch und knapp die Hälfte der Thymianblättchen kurz mitbraten. Die Pilze salzen und pfeffern.
- 
7. Mascarpone und fast allen Thymian unter die Quinoa-Mischung rühren. Alles erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf vier tiefe Teller verteilen. Die gebratenen Pilze darauf anrichten und den Parmesan in Spänen darüberhobeln. Mit etwas Thymian bestreut servieren.