



Cremiges Quinotto mit Pilzen

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	500 g
Öl	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Thymian, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Gorgonzola	200 g
7-Korn-Mix mit Quinoa und Linsen	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Champignons zugeben und ca. 4 Min. anbraten. Alles mit Weißwein und Sahne ablöschen und ca. 6 Min. leicht dicklich einkochen lassen. Grüne Frühlingszwiebeln zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Gorgonzola mit der Hand grob zerflücken. 7-Korn-Mix unter die Pilzsauce heben und ca. 1 Min. ziehen lassen. Quinotto mit Thymian und Petersilie vermischen und auf Tellern anrichten. Gorgonzola über das Quinotto geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g