Quisotto mit Spinat und gebratener Chorizo

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Quinoa	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Blattspinat	300 g
Chorizo	150 g
Parmesan	60 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Quinoa zugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen.

3. Quinoa dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Quisotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Quinoa ständig leicht bedeckt ist.

4. Spinat waschen und abtropfen lassen. Chorizo häuten und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Chorizo darin ca. 4 Min. anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

5.
Spinat und Parmesan zum Quisotto geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit Chorizo servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	615 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g