

FAIRZEHREN 2

WIRSINGPÄCKCHEN MIT QUINOA-PILZ-FÜLLUNG

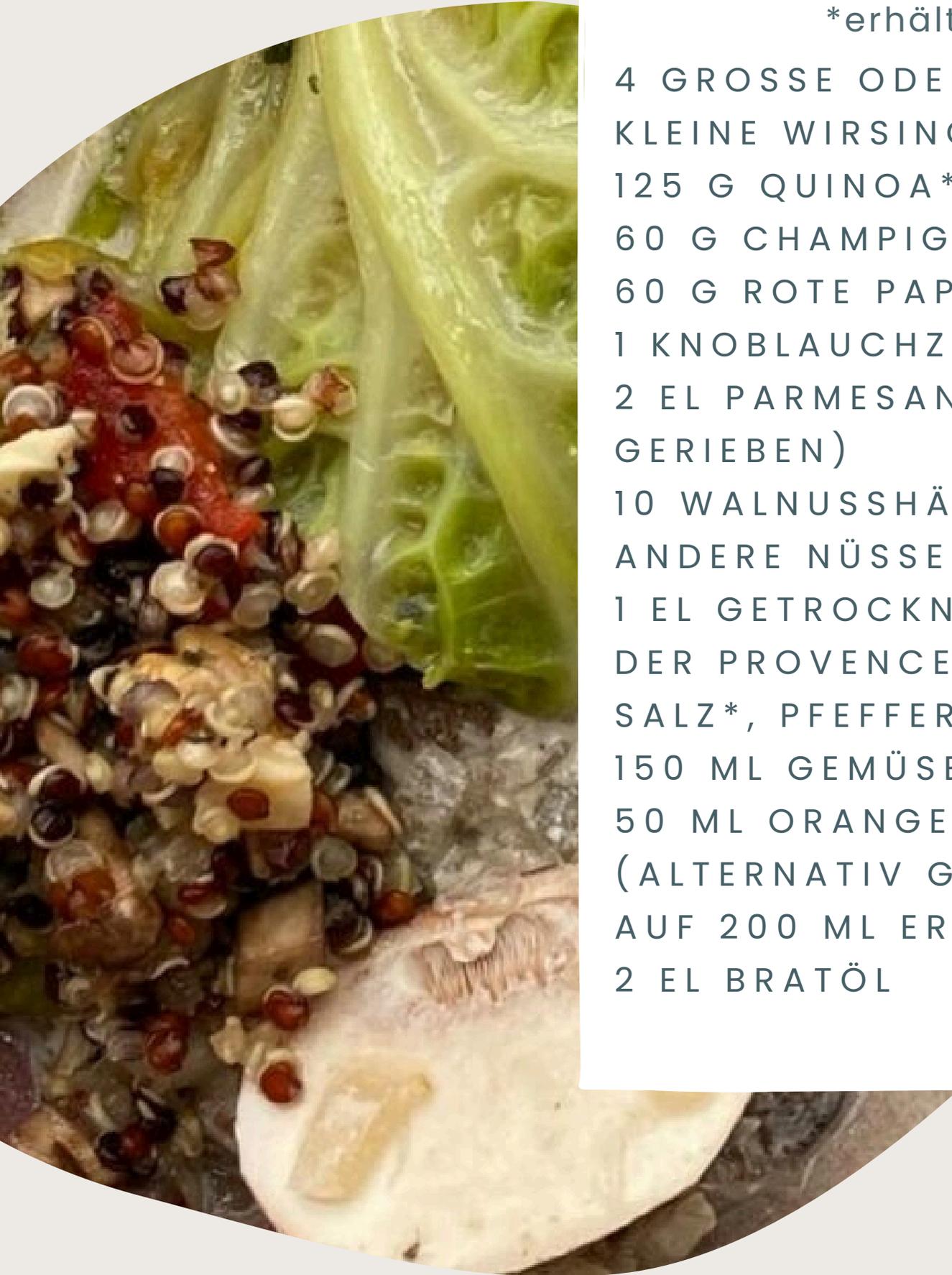


WEITER ZU
DEN ZUTATEN



WIRSINGPÄCKCHEN MIT QUINOA-PILZ-FÜLLUNG

2 Portionen



ZUTATEN

*erhältlich im Weltladen

4 GROSSE ODER MEHRERE
KLEINE WIRSINGBLÄTTER
125 G QUINOA*
60 G CHAMPIGNONS
60 G ROTE PAPRIKASCHOTE
1 KNOBLAUCHZEHE
2 EL PARMESAN (FRISCH
GERIEBEN)
10 WALNUSSHÄLFTEN ODER
ANDERE NÜSSE
1 EL GETROCKNETE KRÄUTER
DER PROVENCE*
SALZ*, PFEFFER*, CHILI*
150 ML GEMÜSEBRÜHE
50 ML ORANGENSAFT*
(ALTERNATIV GEMÜSEBRÜHE
AUF 200 ML ERHÖHEN)
2 EL BRATÖL

WEITER ZUR
KOCHANLEITUNG



WIRSINGPÄCKCHEN MIT QUINOA-PILZ-FÜLLUNG

ANLEITUNG

1.

Champignons, Paprikaschote und Knoblauch fein würfeln, Walnüsse hacken, zusammen mit dem Parmesan unter die warme Quinoa mischen.

2.

Mit Kräutern, Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Chili nach Geschmack dazugeben.



WIRSINGPÄCKCHEN MIT QUINOA-PILZ-FÜLLUNG

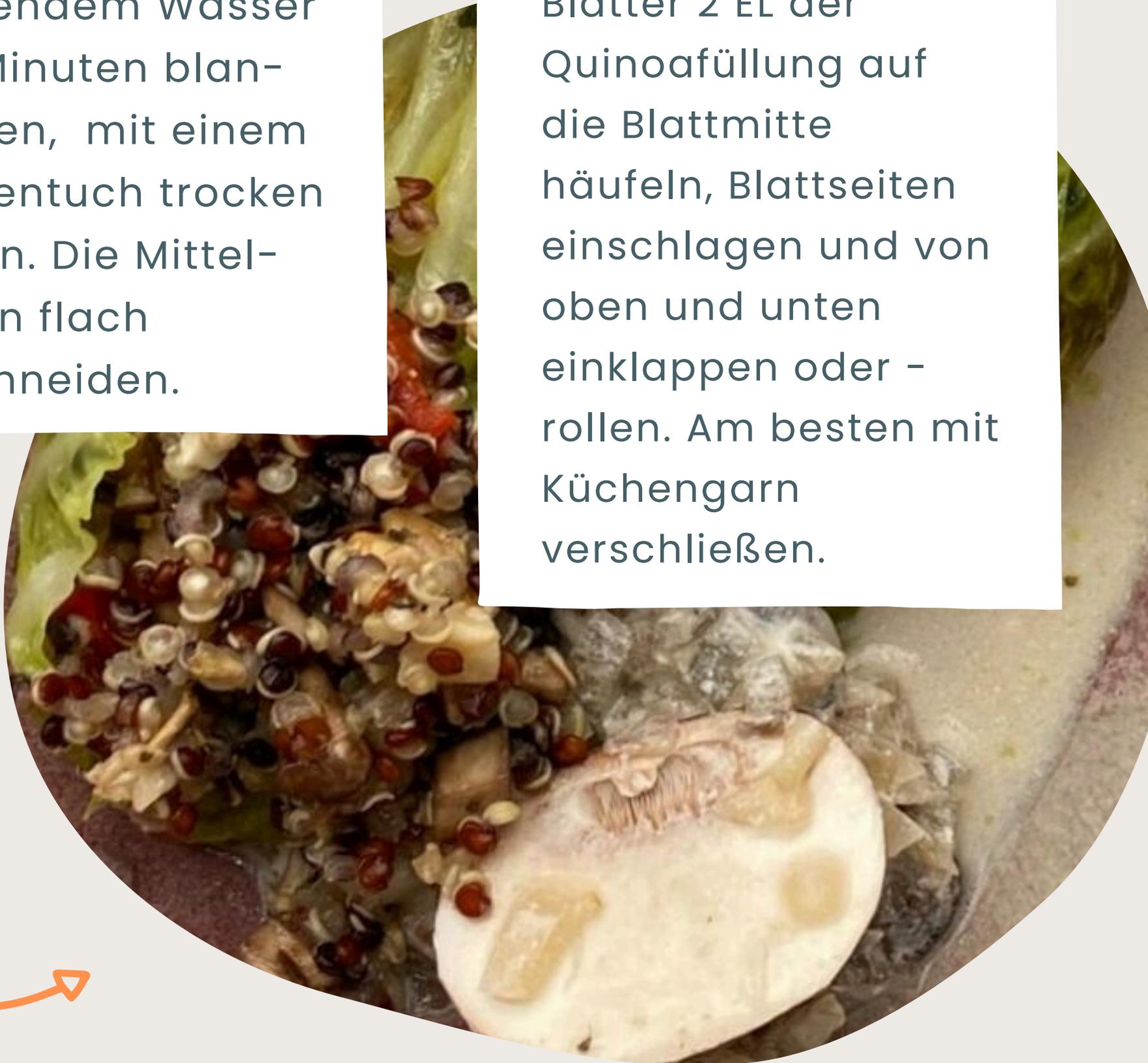
ANLEITUNG

3.

Wirsingblätter in kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Mittelrippen flach abschneiden.

4.

Je nach Größe der Blätter 2 EL der Quinoafüllung auf die Blattmitte häufeln, Blattseiten einschlagen und von oben und unten einklappen oder -rollen. Am besten mit Küchengarn verschließen.



WIRSINGPÄCKCHEN MIT QUINOA-PILZ-FÜLLUNG

ANLEITUNG

5.

Öl in Pfanne oder Topf erhitzen, die Päckchen von beiden Seiten vorsichtig anbraten, Flüssigkeit angießen und zugedeckt 15-25 Min. leicht schmoren lassen.

6.

Dazu passen Kartoffelpüree und eine Pilzsoße aus 150 g Pilzen, 1 kleinen Zwiebel, 100g Schmand, 100 ml Weißwein*, Salz*, Pfeffer* und Petersilie.



Fairzehren!

**DIE FAIREN ZUTATEN
ZU DIESEM REZEPT
GIBT ES**

HIER IN DEINEM WELTLADEN

<https://weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/netzwerk/>

Guten Appetit!

