Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Beilagen / Abendessen / Glutenfrei / Super Food /

Quinoa mit Pilzen & schwarzem Sesam

Dieses Rezept ist aus einem nahezu leeren Kühlschrank entstanden. Tatsächlich sind dadurch schon einige meiner besten Rezepte entstanden. Ganz spontan haben wir uns neulich entschieden nochmal den Grill anzuschmeißen. “Denn wer weiß schon wie lang der Sommer noch da ist.” ,sagte ich. 3 Wochen später sitze ich hier zwar gerade noch immer im Sommerkleidchen bei 30 Grad, aber damit war ja nicht zu rechnen. Und so haben wir noch hurtig eine Grillsession gestartet. Ich habe großspurig angekündigt mich um die Beilagen zu kümmern. Doch leider war außer ein paar einsamen Pilzen, etwas Quinoa und Feta nicht mehr wirklich viel aus meinem Vorrat zu holen. Egal. Alles zusammenmixen. Wird schon schmecken. Und hat es wirklich! ALLE waren begeistert und ich wurde mehrfach nach dem Rezept gefragt. Ein überraschender Erfolg, mit dem ich gar nicht gerechnet habe. Et voilà! Nach nur 3 Wochen habe ich endlich geschafft das super simple Rezept zusammenzuschreiben. Ich hoffe euch gefällt es genauso gut, wie meinen Freunden. An einer Gelegenheit zum Grillen wird es definitiv nicht scheitern – zumindest in Berlin siehts gerade eher nach Freibad, als nach Kuscheldecke aus.

Zutaten für 3 Portionen

- 150 gr - Quinoa
- 100 gr - Kräuterseitlinge
- 200 gr - braune Champignons
- 1 TL - Thymian
- 1 TL - Oregano
- 4 EL - schwarzer Sesam
- 4 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quinoa in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen kochen bringe. Für ca. 20 min leicht vor sich hinköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Den Herd ausstellen, Deckel auf den Topf und für 5 Minuten ruhen lassen. Danach nochmal umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und in 3 EL Olivenöl anbraten, bis sie schön braun sind, beinahe knusprig.
3. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
4. Nun alle Zutaten miteinander vermengen. Das restliche Olivenöl dazugeben und nach Belieben salzen & pfeffern.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia