

## MANGOLD-PILZ-QUINOTTO für 3-4 Personen

### Zutaten:

- 180g Quinoa
- 5dl Salzwasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ghee (oder Bratbutter)
- 300g Pilze (Champignons oder gemischt)
- 150g Mangold
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 EL saurer Halbrahm
- 30g rezenten Bergkäse
- Salz & Pfeffer
- optional: Bouillon/Weisswein

1. Quinoa in feinmaschigem Sieb waschen und in Salzwasser rund 10 Minuten kochen. Anschliessend 5 Minuten quellen lassen.
2. Mangold und Pilze waschen und in grobe Stücke schneiden.
3. Zwiebel hacken und in Ghee anbraten. Mangold dazu geben, mit etwas Wasser, Bouillon oder Weisswein ablöschen und 3-4 Minuten dünsten. Pilze hinzufügen und nochmal etwa 5 Minuten köcheln lassen (eventuell wenig Wasser oder Bouillon hinzufügen). Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Käse raffeln und zum Gemüse geben.
5. Saurer Halbrahm hinzufügen und umrühren.
6. Gemüse auf Quinoa anrichten oder damit vermischen.

