

Quinoa-Sommer-Gemüse-Bowl

Basisch | Glutenfrei | Leicht | Nährstoffreich



Zutaten

- 1 Tasse Quinoa
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Gurke
- 8 Cocktailtomaten
- 3 Radieschen
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll grüner Salat
- Frische Kräuter nach Wahl
- Geröstete Saaten
(Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne)

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Senf
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung

Quinoa gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen. Nach etwa 10 Minuten den Herd abschalten und die Quinoa ausquellen lassen. Die Saaten ohne Fett rösten. Das Dressing verrühren. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Das übrige Gemüse klein schneiden und mit dem Dressing vermengen. Salatblätter in eine Schüssel geben, Quinoa, Zucchini und Gemüse darauf verteilen und mit Kräutern und Saaten garnieren.

Gut zu wissen

Quinoa zählt zu den sogenannten Pseudogetreiden und ist von Natur aus glutenfrei. Durch die Kombination aus Gemüse, Kräutern, Saaten und Quinoa entsteht eine ausgewogene Mahlzeit, die lange sättigt und dennoch angenehm leicht bleibt.

Mein Tipp

Für zusätzliche Abwechslung kannst du die Bowl mit Schafkäse, Halloumi oder gekochten Kichererbsen ergänzen. Auch Beeren oder Granatapfelkerne passen hervorragend dazu.