



BUDDHA BOWL MIT QUINOA

Zutaten

- 60 g Quinoa
- 120 ml Gemüsebrühe
- 4 Blatt Grünkohl
- 150 g Tofu
- 1/2 Avocado
- 5 Oliven
- 1/2 Zucchini
- 1 Feige
- 1 TL Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- 1 TL Sesamsamen (schwarz)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Quinoa waschen. Zusammen mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und anschließend 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken und in eine kleine Schale füllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen garnieren.

Die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Den Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter klein zupfen. Die Feige waschen und vierteln.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu würfeln und für 5 Minuten anbraten.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit dem restlichen Olivenöl und etwas Wasser mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten in einer Schale anrichten und das Dressing darüber geben. Zuletzt mit etwas Sesam garnieren.

Rezeptvariation

Satt des Tofus können auch gut Kichererbsen oder Tempeh verwendet werden. Wer keinen Grünkohl mag, verwendet Feld- oder Kopfsalat.

gesund + aktiv informiert

Quinoa hat einen leicht nussigen Geschmack und ist glutenfrei. Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Auch Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium liefert das Pseudogetreide.

