



Quinoa-Bowl mit asiatischem Dressing

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

300 g Quinoa

600 g Wasser

1 Prise Salz

200 g rote Paprika

100 g Karotten

140 g Mais

200 g Rucola

200 g Ananas, gewürfelt

100 g Kichererbsen

4 TL glutenfreie Röstzwiebeln

6 EL Kerne (z.B. Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne)

Für das Dressing:

5 EL vegane Mayonaise

2 EL Sriracha

3 EL pflanzliche Milch

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut durchspülen. Mit Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. 15 bis 25 Minuten köcheln lassen. Das gesamte Wasser sollte verkocht sein.

Kichererbsen abspülen. Paprika und Rucola waschen. Paprika putzen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.

Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Quinoa, Kichererbsen, Gemüse, Rucola und Ananas unter das Dressing heben.

Alles auf vier Schalen verteilen und mit Röstzwiebeln und Kernen servieren.

Tipp:

Die Quinoa Bowl eignet sich auch gut zum Mitnehmen ins Büro. Dafür Quinoa, Kichererbsen, Gemüse, Rucola und Ananas miteinander vermengen. Das Dressing erst kurz vor dem Essen zu der Quinoa-Bowl geben und am Ende Röstzwiebeln und Kerne darüber streuen.

Varianten:

Anstatt Kichererbsen schmeckt auch Tofu gut dazu. Kennst du schon das **burmesische Kichererbsen-Tofu (Shan-Tofu)**? Das kann man ganz leicht selber machen und es ist komplett sojafrei.

Wer es nicht vegan braucht kann auch anstatt der Kichererbsen 100 g Thunfisch oder angebratenes Hähnchen zu seiner Buddha-Bowl geben.