Buddha Bowl mit Quinoa



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salatgurken	1 St.
Champignons, weiß	400 g
Paprika, gelb	2 St.
Avocado	2 St.
Feta	250 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	3 EL
Senf	2 EL
Honig	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Küchenkrepp

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich abspülen. In einem Topf Quinoa mit ca. 600 ml Wasser aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und der Quinoa weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Derweil Gurke waschen, schälen und mithilfe eines Sparschälers zum Kern hin dünn hobeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Feta in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Für das Dressing in einer Schüssel 2 EL Öl, Senf, Honig und Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas vom Limettensaft abschmecken. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser zugeben.

4. Weich gegarten Quinoa mit der Hälfte des Dressings vermischen und auf Schüsseln verteilen. Bowls ganz nach Belieben mit den vorbereiteten Zutaten belegen und etwas vom übrigen Limettensaft und restlichem Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	750 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	40 g