Buddha Bowl mit Quinoa, Avocado und Erdnussdressing

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	100 g
Karotten	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Champignons, weiß	400 g
Quinoa	300 g
Salz	
Mandeln, gehobelt	4 EL
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Erdnussbutter	6 EL
Brauner Zucker	1 TL
Ingwerpulver	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.

2. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. In einem Topf mit ca. 2 l Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. Danach in das Sieb abgießen.

3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln darin fettfrei ca. 2 Min. anrösten. In einer Schüssel beiseitestellen. In derselben Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Champignons darin ca. 3 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und in einer Schüssel beiseitestellen. Anschließend Paprikastreifen in der Pfanne ebenfalls ca. 3 Min. braten, salzen, pfeffern und in einer Schüssel beiseitestellen.

4. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne herausnehmen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch möglichst im Ganzen herausholen, Avocadohälften in dünne Streifen schneiden und mit ein wenig Limettensaft beträufeln.

5. Für das Dressing in einer Schüssel Erdnussbutter, Zucker, 2 EL Öl, restlichen Limettensaft miteinander verquirlen. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Anrichten tiefe Teller mit einer Grundschicht aus Quinoa befüllen. Anschließend alle anderen Zutaten tortenstückartig anordnen. Sauce darübergießen und Buddha Bowl mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	726 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	39 g