Green Quinoa Bowl mit Spargel

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Olivenöl	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	15 g
Avocado	2 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Champignons, weiß	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
grüner Spargel	1 Bund
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser waschen. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen und mit 1 EL Olivenöl vermischen.

2. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und 1 EL beiseitestellen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß Avocadofruchtfleisch, Koriander und Limettensaft mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Avocadocreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebel ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargel in feine Scheiben schneiden. Erbsen und Spargel im siedenden Wasser ca. 3 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Quinoa auf 4 Schüsseln aufteilen. Grüne Bowl nach Belieben mit Avocadocreme, Pilzen, Zwiebel, Erbsen, Spargel, frischem Koriander und Sesam belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	24 g