

Rezept

Orientalische Veggie-Bowl

Ein Rezept von Orientalische Veggie-Bowl, am 18.12.2025

Zutaten

70 g	Quinoa	100 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Petersilie	2	Tomaten
1/2	rote Paprika	4 EL	Zitronensaft
	Salz		frisch gemahlener Pfeffer
1	kleine Zucchini	50 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebeln	1 Handvoll	Sprossen (z.B Radischen- oder Bohnensprossen)
1 EL	Tomatenmark	1 EL	Rotweinessig
1 EL	Olivenöl	1 TL	Honig
1/4 TL	edelsüßes Paprikapulver		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 8 g F, 9 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Paprikahälften halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Paprikastücke waschen und in Würfel schneiden. Quinoa mit Petersilie, Tomaten, Paprika und 3 EL Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini und Zuckerschoten waschen und putzen. Zucchini in ca. 3 cm lange, dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing Tomatenmark, Essig, Öl, restlichen Zitronensaft, Honig und Paprikapulver verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Anrichten Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen, Zuckerschoten, Zucchini streifen, Frühlingszwiebeln und Sprossen daraufgeben, mit dem Dressing beträufeln und die Bowls sofort servieren.