

Rezept

# Quinoa-Avocado-Bowl

Ein Rezept von Quinoa-Avocado-Bowl, am 30.03.2023

## Zutaten

### Für die Bowl

<b>250 g</b> Quinoa	Salz
<b>60 g</b> Mandeln	<b>1 Bund</b> Radieschen
<b>2</b> Mini-Gurken	<b>80 g</b> Rucola
<b>2</b> Avocados	<b>100 g</b> Heidelbeeren

### Für das Dressing

<b>4 EL</b> Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>4 EL</b> Leinöl
<b>4 Stiele</b> Basilikum	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 41 g F, 16 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit 750 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. quellen lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und die Quinoa auf dem abgeschalteten Herd offen ausdampfen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln grob hacken. Radieschen und Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
3. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl gut verrühren. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und untermischen.
4. Dressing und gehackte Mandeln unter die Quinoa mischen. Die Mischung in vier Bowls (große Schalen) füllen. Rucola, Avocadoscheiben, Radieschen, Gurken und Heidelbeeren darauf anrichten, sofort servieren.