

Rezept

Quinoa-Bowl mit BBQ-Kichererbsen

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit BBQ-Kichererbsen, am 05.12.2025

Zutaten

200 g	(rote) Quinoa	1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
3 EL	Olivenöl	2 TL	BBQ-Würzmischung
	Salz		Pfeffer
1 EL	Sojasauce	75 g	Cashewkerne
2	Möhren	100 g	Blattspinat
1 Handvoll	Radieschen	1	Brokkoli
½ Beet	Kresse		

Für das Dressing

1	Zitrone	1	kleine Knoblauchzehe
½	Bio-Salatgurke (ca. 150 g)	50 g	Tahin (Sesampaste)
	Salz	½ TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 26 g F, 21 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa nach Packungsanweisung weich garen, das dauert ca. 15 Min. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Olivenöl, BBQ-Gewürz, Salz, Pfeffer und Sojasauce mischen. Die Kichererbsen auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen, dabei nach ca. 5 Min. einmal durchmischen. Je länger die Kichererbsen im Ofen sind, umso knuspriger werden sie. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.
3. Währenddessen die Cashewkerne grob hacken und nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Möhren schälen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen hobeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Stifte oder Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dann in einem Topf in kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
4. Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehe schälen. Die Gurke waschen. Alle Zutaten mit dem Tahin in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab homogen pürieren. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Je nach Wassergehalt der Gurke variiert die Konsistenz. Um es etwas cremiger und fester zu bekommen, mehr Tahin hinzufügen. Um es etwas flüssiger zu haben, etwas mehr Gurke.

5. Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden. Die Quinoa auf Schalen (Bowls) verteilen und die übrigen Zutaten darauf nebeneinander separat anrichten. Zuletzt mit dem Dressing beträufeln und mit Cashewkernen und Kresse garnieren.