

Rezept

Quinoa-Bowl mit Bohnencreme und Tomaten

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit Bohnencreme und Tomaten, am 20.04.2024

Zutaten

250 g weiße Quinoa	1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropf-gewicht)
1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl (extra vergine)	Meersalz
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	4 große Strauchtomaten
1 EL Honig	1 Fleischtomate (z. B. Ochsenherz)
8 getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Schalotten
200 g Schafskäse (Feta)	½ Bund Rucola (ersatzweise Postelein oder Basilikum)
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Für die Quinoa nach Packungsanweisung 500 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen die Quinoa gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Im kochenden Wasser nach Packungsanweisung ca. 15 Min. zugedeckt bissfest garen, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Inzwischen die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft und -abrieb, Bohnen, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer glatt pürieren.
3. Die Strauchtomaten waschen und halbieren, dabei von den Stielansätzen befreien. 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Tomaten darin mit der Schnittseite nach unten ca. 3 Min. anbraten. Dann herausnehmen und auf der Schnittseite mit Honig beträufeln.
4. Fleischtomate waschen und in Scheiben schneiden, dabei von den Stielansätzen befreien. Fleisch- und Strauchtomaten salzen und pfeffern. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und nach Belieben zerkleinern.
5. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden, Schafskäse etwas zerkrümeln. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Quinoa mit einer Gabel auflockern, Butter untermischen.
6. Die Quinoa mit der Bohnencreme, den frischen, den gebratenen und getrockneten Tomaten, dem Feta und den Schalotten in vier Schalen anrichten. Die Bohnencreme mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und alles mit Rucola garnieren.