

Rezept

Quinoa-Bowl mit Spinat & Ei

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit Spinat & Ei, am 20.06.2024

Zutaten

Zutaten:

400 g TK-Spinat	4 Eier (M)
100 g Quinoa	Salz
1 EL Olivenöl	1 TL Kräutersalz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
2 EL Crème fraîche (laktosefrei) dunkler Sesam	1 Beet Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 26 g F, 27 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den TK-Blattspinat auftauen lassen. Hierzu am besten am Vorabend in den Kühlschrank stellen. Eier in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen.

2. Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange unter fließendem Wasser abspülen, bis dieses klar abfließt. Gut abtropfen lassen. Quinoa und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Mit etwas Salz aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Danach ohne weitere Wärmezufuhr ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Am Ende der Garzeit mit einer Gabel lockern.

3. Aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und 2 Min. unter stetigem Rühren leicht braten. Die Herdplatte ausstellen.

4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft unter den Spinat rühren. Mit etwas Salz abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.

5. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und zum Erwärmen auf den Spinat legen. Die Kresse mit einer Schere vom Beet in ein feines Sieb schneiden, kurz abbrausen und trocken schütteln. Dann die Quinoa in 2 Bowls anrichten, den Spinat zu gleichen Teilen dazugeben und mit je 1 EL Crème fraîche garnieren. Zum Schluss mit den Eiern belegen und mit Kresse und dunklem Sesam bestreuen.