

Rezept

Quinoa-Bowl mit Süßkartoffel

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit Süßkartoffel, am 29.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 75 g weiße Quinoa | 200 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zweig Rosmarin | 2 EL Olivenöl |
| 1 Prise Rohrohrzucker | Salz |
| Pfeffer | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 Süßkartoffel (ca. 300 g) | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone |
| 100 g Sour Cream (ersatzweise Sahnejoghurt oder saure Sahne) | 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht) |
| 1 kleine Avocado | 150 g Kirschtomaten |
| | 1 Bund Rucola |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 790 kcal, 42 g F, 20 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Quinoa zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung ca. 15 Min. darin köcheln lassen. Vom Herd nehmen und offen 5-10 Min. ausdampfen und leicht abkühlen lassen.
2. Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. Mit Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Süßkartoffel schälen, ca. 1 cm groß würfeln und untermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Süßkartoffelwürfel darauf verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen.
3. Inzwischen Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. $\frac{1}{2}$ EL Saft und 1 Msp. Zitronenabrieb in einem Schälchen mit der Sour Cream mischen, salzen und pfeffern. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und leicht salzen. Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Rucola waschen und trocken schütteln, die groben Stiele entfernen.
4. Quinoa mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Darauf Süßkartoffelwürfel, Avocado, Kidneybohnen, Kirschtomaten und Rucola nebeneinander anrichten. Die Zitronen-Sour-Cream in Klecksen darauf verteilen und alles mit Pfeffer übermahlen. Die Bowls gleich servieren.