

Rezept

Quinoa-Bowl mit geröstetem Rosenkohl und Spiegelei

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit geröstetem Rosenkohl und Spiegelei, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

200 g	bunte Quinoa		Salz
500 g	Rosenkohl	400 g	Steckrüben
2 EL	Olivenöl		Pfeffer
1	Avocado	1 EL	Limettensaft
100 g	Feldsalat		

Für das Dressing

2 EL	Limettensaft	2 TL	Dijon-Senf
	Salz		Pfeffer
4 EL	Olivenöl	1	Schalotte

Für das Topping

½ EL	Olivenöl	4	Eier (L)
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 39 g F, 23 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa waschen und in einem Topf mit 500 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln und dann lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren oder vierteln. Steckrüben putzen, schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Beides getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Öl, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Rosenkohl und den Steckrüben vermengen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) in 15-20 Min. hellbraun rösten.
2. Inzwischen die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Sofort mit Limettensaft beträufeln. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. Limettensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Schalotte schälen, fein würfeln und untermischen.

4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen und 1-2 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß gestockt ist. Salzen und pfeffern.
-
5. Die Quinoa mit der Hälfte vom Dressing vermischen und in Bowls verteilen. Rosenkohl, Steckrüben, Avocado, Feldsalat und je 1 Spiegelei darauf anrichten. Die Bowls mit der übrigen Sauce beträufeln und sofort servieren.