Rezept

Quinoa-Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Quinoa-Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln, am 26.04.2024

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 Dose	Mais (285 g Abtropfgewicht)
250 g	Quinoa
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Jalapeño-Chilis (geschnitten; aus dem Glas)
2 EL	Limettensaft
	Salz
300 g	TK-Bohnen
2	Tomaten
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	reife Avocado
½	Granatapfel
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 19 g F, 20 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Bohnen antauen lassen. Den Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze in kleine Würfel schneiden. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.

2. In einem breiten Topf die Brühe mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Jalapeños verrühren. Süßkartoffeln, Bohnen, Mais, Tomaten und Quinoa untermischen. Alles zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Zwischendurch umrühren.

3. Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben, ca. 1 cm groß würfeln und sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.

4. Die Quinoa-Mischung mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Auf Schalen verteilen und mit Avocadowürfeln und 40 g Granatapfelkernen bestreuen.