

Rezept

Quinoa-Cashew-Lemon-Bowl

Ein Rezept von Quinoa-Cashew-Lemon-Bowl, am 29.09.2023

Zutaten

Für den Salat

100 g bunte Quinoa	Salz
200 g Süßkartoffeln	250 g TK-Brokkoli
½ EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)	1 TL Pommesgewürz (ohne Zusatzstoffe)
50 g Datteltomaten	50 g Baby-Blattspinat
2 hart gekochte Eier (M)	2 TL Sesam

Für das Dressing

½ Zitrone	½ kleine Knoblauchzehe
10 g Cashew-Mus	75 ml ungesüßter Cashewdrink
1 TL gehackte Petersilie (frisch oder TK)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 19 g F, 24 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Quinoa in einem feinen Sieb mit heißem Wasser waschen, zusammen mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 15-20 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde, dabei nicht umrühren. Quinoa auskühlen lassen und salzen.
2. Während die Quinoa kocht, die Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Den TK-Brokkoli in kochendes Salzwasser geben. Sobald das Wasser wieder anfängt zu köcheln und der Brokkoli aufgetaut ist, die Kartoffelstückchen dazugeben und beides im kochenden Wasser 5-7 Min. sieden. Abgießen, kurz auskühlen lassen und mit Petersilie und Pommesgewürz mischen.
3. Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen. Beides zusammen mit den übrigen Dressing-Zutaten in den Standmixer geben, zu einer cremigen Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing am besten in einem verschlossenen Glas lagern, wenn die Bowl nicht sofort gegessen wird.
4. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Spinat in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten, Spinat und alle vorgekochten Zutaten in Abteilungen in zwei Schalen anrichten. Nun noch die Eier pellen und halbieren, je zwei Hälften auf jede Bowl legen. Die Bowls mit Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.