Rezept

Quinoabowl »Primavera«

Ein Rezept von Quinoabowl »Primavera«, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	weiße Quinoa
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Agavendicksaft
1 Handvoll	Petersilienblättchen
	Pfeffer
1 TL	Puderzucker
250 g	weißer Spargel (nicht zu dicke Stangen)
	Zucker
	Salz
100 ml	Olivenöl
1 Handvoll	Minzeblättchen
½ Bund	Schnittlauch
100 g	kleine Erdbeeren
2 Rispen	frischer grüner Pfeffer (Asienladen; ersatzweise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer)
2	Möhren
100 g	Sojaghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 54 g F, 12 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in 250 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung in ca. 15 Min. gar köcheln. Vom Herd nehmen und offen noch 5-10 Min. ausdampfen lassen. Inzwischen für das Dressing 1 EL Zitronensaft, Olivenöl und Agavendicksaft verrühren. Die Kräuterblättchen in einem Sieb abbrausen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kräuter unter das Dressing mischen. Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft und/oder Agavendicksaft abschmecken.

2. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und halbieren. Mit 1 EL Zitronensaft und dem Puderzucker mischen. Die Pfefferrispen waschen, ein paar Beeren abzupfen und mit den Erdbeeren vermischen. Die Erdbeeren ziehen lassen. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Die Möhren schälen und putzen und mit dem Sparschäler breite Streifen abschälen. Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit der Hälfte des Kräuter-Dressings mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei breite Schalen verteilen.

3. Reichlich Wasser aufkochen, mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen und die Spargelstücke darin in 4-5 Min. bissfest garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in den Schalen als Segment anrichten. Das Wasser erneut aufkochen. Die Möhrenstreifen darin in 2-3 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und neben dem Spargel anrichten. Spargel und Möhren mit restlichem Dressing beträufeln. Die Erdbeeren und den Sojaghurt als Segment in den Schalen anrichten. Die Pfefferrispen nach Belieben dazulegen.