

Rezept

Vegane Quinoa-Bowl mit Kürbis und Tofu-Tahin-Dressing

Ein Rezept von Vegane Quinoa-Bowl mit Kürbis und Tofu-Tahin-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

150 g Quinoa	Salz
3 EL Limettensaft	Pfeffer
1 Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g; ersatzweise Butternuss-Kürbis)	2 EL Olivenöl
250 g Kirschtomaten	1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
50 g Rucola	1 große Avocado

Für das Dressing

200 g Seidentofu (Bioladen)	2 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 29 g F, 19 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa waschen und abtropfen lassen. Mit 400 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. garen. Den Deckel abnehmen und die Quinoa ca. 10 Min. abkühlen lassen. Mit 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Kürbisscheiben darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 100 ml Wasser zufügen und den Kürbis zugedeckt noch 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Bohnen abgießen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und quer in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Den Rucola verlesen und von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern.
4. Den Seidentofu mit Tahin und Limettensaft glatt rühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Quinoa in Bowls verteilen. Kürbis, Bohnen, Tomaten, Avocado und Rucola darauf anrichten. Je 1 Klecks Dressing daraufgeben, die Bowls mit Pfeffer bestreuen und servieren. Das übrige Dressing dazu reichen.