Rezept

Veggie-Bowl mit Miso

Ein Rezept von Veggie-Bowl mit Miso, am 12.10.2024

Zutaten

120 g	Quinoa
2	Möhren
4 TL	geröstetes Sesamöl
	Pfeffer
100 g	Champignons
100 g	Blattsalat (z. B. Eisbergsalat oder Lollo Bianco)
1 Glas	Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
	Salz
200 g	Aubergine
1 TL	Misopaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 15 g F, 18 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und mit 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen den Blattsalat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen bzw. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann in einer Pfanne mit 1 TL Öl, Salz und Pfeffer ca. 5 Min. leicht anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Währenddessen die Aubergine putzen, waschen und sehr klein würfeln. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Aubergine in der Pfanne in 1 TL Öl, Salz und Pfeffer ca. 5 Min. braten. Die Pilze hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten, vom Herd nehmen. Für das Dressing das restliche Öl mit Miso und 1 EL Wasser verrühren. Alle Zutaten auf Schalen (Bowls) verteilen und mit dem Dressing beträufeln.