



 40-50 Minuten

 Einfach

## VEGETARISCHE BOWL MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND TAHINI-DRESSING

Grüne Eiweiß-Power für die Mittagspause: Vegetarische Bowl mit knusprig gebackenem Blumenkohl, würzigem Petersilien-Pesto, knackigem Spinat und nussiger Quinoa. Noch zu toppen? Klar, mit fruchtig-verfeinertem Buttermilchquark.

 *So wird's gemacht :*

### SCHRITT 1

Für die Bowl mit Tahini zunächst den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Blumenkohl säubern und in Röschen zerteilen. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten im Ofen knusprig backen, zwischendurch wenden. Kurz abkühlen lassen.

### SCHRITT 2

Während der Blumenkohl im Ofen bäckt, Quinoa zubereiten. Dafür Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter kaltem Wasser waschen. Anschließend in einen Kochtopf geben und mit doppelter Menge Wasser aufgießen. Sobald das Wasser kocht, auf mittlere Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und Quinoa ca. 10 Minuten quellen lassen, ggf. Wasser abgießen.

### SCHRITT 3

Für das Pesto Petersilienblätter, Basilikumblätter, Pinienkerne, Olivenöl und Parmesan mit einem Pürierstab zerkleinern und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto mit dem gebackenen Blumenkohl vermengen.

### SCHRITT 4



 **Zutaten**

1 Bowl

#### FÜR BOWL

1 handvoll glatte Petersilienblätter

1 handvoll Basilikumblätter

1 EL Pinienkerne

30-40 ml Olivenöl

1 EL geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

200 g gerösteter Blumenkohl

1-2 EL Olivenöl

200 g MILRAM Buttermilchquark

20 g Erdnüsse

50 g frischer Spinat

1 EL Granatapfelkerne

6 rote Weintrauben

2-3 EL Quinoa

#### FÜR DRESSING

1/2 EL Tahini

2 EL Skyr

1/2 EL Olivenöl

Für das Dressing Tahini, Skyr, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Wasser in einer Schüssel verrühren.  
Spinatblätter waschen, trockenschleudern. Dressing mit Spinat vermengen.

### **SCHRITT 5**

Erdnüsse grob hacken. Trauben mit einem Küchenmesser halbieren. MILRAM Buttermilchquark mit Granatapfelkernen und Weintraubenhälften vermengen.

### **SCHRITT 6**

In einer Schüssel nebeneinander gebackenen Blumenkohl mit Pesto, Quinoa und Spinatblätter mit Dressing anrichten. Gehackte Erdnüsse über Quinoa streuen. Mithilfe eines Löffels den Traube-Granatapfel-Quark in der Mitte der Schüssel anrichten.

### **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2443/583

Fett (g): 29

Kohlenhydrate (g): 33

Eiweiß (g): 46

1/2 EL frischer Zitronensaft

Wasser