



30 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHE ASIA-BOWL MIT QUINOA UND EDAMAME

Diese köstliche Asia-Bowl mit nussig-vollmundigen Quinoa, frischem Babyspinat Möhren und cremigem Mangoquark ist ein echter asiatischer Leckerbissen.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für das Quinoa Bowl Rezept die Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden (dabei etwas fein geschnittenes Lauchgrün in kaltem Wasser beiseitestellen), dann zusammen mit Quinoa in einem Topf in 30 ml Olivenöl leicht anbraten. 350 ml Wasser angießen, etwas salzen und 10 Minuten bei sehr kleiner Hitze kochen, dann Quinoa bei ausgeschaltetem Herd zugedeckt gar ziehen lassen. Inzwischen Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Quinoa vermengen, dann mit Salz sowie Limettensaft abschmecken.

SCHRITT 2

Währenddessen für das Topping Cashewkerne in einer kleinen Pfanne im restlichen Olivenöl braten, dann mit Fünf-Gewürzpulver sowie etwas Salz vermengen. Möhren schälen und mit Hilfe eines Gemüse-Spaghettischneiders in dünne Streifen schneiden (ersatzweise mit Hilfe eines Sparschälers längs hobeln). Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Kresse von den Beten schneiden. Die Mango pürieren und mit dem Schmand vermengen.

SCHRITT 3

Zum Anrichten der Asia Bowl, Quinoa in 4 große flache Bowls verteilen, dann mit den Topping-Zutaten gefällig anrichten und mit Lauchgrün garnieren. Fertig ist das vegetarische Bowl Rezept mit Edamame.

NÄHRWERTE



Zutaten

4 Portionen

FÜR DAS QUINOA

1 Bund Lauchzwiebeln
150 g Quinoa, weiß, rot oder schwarz oder gemischt
40 ml Olivenöl
Salz
20 g frischer Ingwer
Limettensaft

FÜR DAS TOPPING

80 g Cashewkerne
0.5 TL Fünf-Gewürzpulver
250 g Möhren
80 g Baby-Blattspinat
2 Beete Kresse, z.B.: Daikon- oder Gartenkresse
80 g Edamame
250 g MILRAM Schmand
110 g Sauermilchkäse
0.5 vorgereifte Mango
0.5 vorgereifte Mango

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2410/576

Fett (g): 30,2

Kohlenhydrate (g): 40,3

Eiweiß (g): 30,3