



VEGAN · BALLASTSTOFFREICH

## Vegane Quinoa-Gemüse-Bowl

Die vegane Quinoa-Gemüse-Bowl ist eine nährstoffreiche und ausgewogene Mahlzeit. Mit Quinoa, frischem Gemüse und einem aromatischen Dressing ist sie schnell zubereitet und ideal für ein gesundes Mittag- oder Abendessen. Perfekt auch für Meal Prep!

**10**

VORBEREITUNG

**20**

ZUBEREITUNG

**4**

BOWLS

**Mittel**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**300 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 BOWLS

#### FÜR DIE BOWL

200 g Quinoa

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Karotte, in feine Streifen geschnitten

100 g Babyspinat

400 ml Gemüsebrühe

1 Zucchini, gewürfelt

100 g Kirschtomaten, halbiert

#### FÜR DAS DRESSING

4 EL Olivenöl

1 EL Tahin (Sesampaste)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Zitronensaft

1 TL Ahornsirup

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## • ZUBEREITUNG

- 1** Quinoa kochen: Quinoa in einem Sieb abspülen und mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Quinoa mit einer Gabel auflockern.
- 2** Gemüse vorbereiten: Währenddessen Paprika, Zucchini, Karotte und Tomaten waschen und schneiden.
- 3** Dressing zubereiten: Olivenöl, Zitronensaft, Tahin, Ahornsirup, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- 4** Gemüse anbraten (optional): Paprika und Zucchini in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten, wenn Sie das Gemüse warm bevorzugen.
- 5** Bowl zusammenstellen: Quinoa als Basis in Schüsseln verteilen. Gemüse und Babyspinat darauf anrichten. Dressing darüber geben.
- 6** Servieren: Sofort genießen oder in luftdichten Behältern für Meal Prep aufbewahren.

## • MAKROS PRO PORTION

**300**  
KALORIEN**10 g**  
PROTEIN**38 g**  
KOHLENHYDRATE**12 g**  
FETT**8 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen