

Ausgewogene vegane Rezepte

Gemüse-Quinoa-Bowl



Nährwertangaben pro Portion

Energie	685 kcal
Protein	26 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	75 g



Ausgewogene vegane Rezepte

Gemüse-Quinoa-Bowl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Süsskartoffeln, geschält und gewürfelt
- 600 g grüne Bohnen
- 2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- Salz, Pfeffer

- 200 g gekochte Randen, gewürfelt
- 600 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)

- 200 g Quinoa tricolore

Für die Sauce:

- 40 g Tahin
- 2-4 EL Wasser

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (gemahlen)

4 EL Sesam



Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Bohnen waschen und Enden entfernen. Je nach Länge halbieren. Süsskartoffeln schälen und würfeln.
3. Süsskartoffeln und Bohnen in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und auf ein Backblech legen. Im Backofen ca. 20-30 Minuten backen.
4. Dann Randen und Kichererbsen hinzugeben, umrühren und nochmals 10-15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Quinoa gemäss Packungsangaben kochen.
6. Für die Sauce das Tahin mit etwas Wasser verrühren. Nach und nach mehr Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz gegeben ist. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verfeinern.
7. Wenn alles fertig ist, zunächst die Quinoa in eine Schüssel geben. Dann das Gemüse darauf anrichten und mit der Sauce übergiessen. Zum Schluss noch mit Sesam bestreuen.