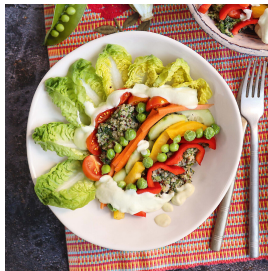


Quinoa-Regenbogen-Bowl mit Avocado-Sauce aus dem Thermomix®



© Quinoa-Regenbogen-Bowl - Rezepte mit Herz



30 Min.



leicht



4 Portionen

Eat the Rainbow - gesundes Essen kann so lecker sein.

Tipp: Übrige Sauce könnt ihr ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für die Bowl:	
<input type="checkbox"/>	250 g	bunte Quinoa
<input type="checkbox"/>	750 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	30 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	150 g	Erbsen (frisch oder TK)
<input type="checkbox"/>	1	rote Spitzpaprika
<input type="checkbox"/>	1	gelbe Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	4	Römersalatherzen
<input type="checkbox"/>	2	Möhren
<input type="checkbox"/>	1	kleine Salatgurke
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Koriander
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Minze
<input type="checkbox"/>	2	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	Für die Avocado-Sauce:	
<input type="checkbox"/>	1	reife Avocado
<input type="checkbox"/>	1	Zitrone (Saft davon)
<input type="checkbox"/>	100 g	Schmand (20 % Fett)
<input type="checkbox"/>	50 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz

Zubereitung

1. Für die Bowl Quinoa in ein feines Sieb geben, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in den Mixtopf geben, Wasser, Öl und Salz zugeben. Erbsen in den Gareinsatz füllen, in den Mixtopf hängen. Alles 18 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 3 garen.
2. Inzwischen Gemüse und Salat waschen und putzen, ggf. schälen. Salatblätter vom Strunk trennen. Gemüse in schmale Streifen schneiden.
3. Erbsen aus dem Mixtopf nehmen. Quinoa in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.
4. Kräuterblättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit den Kräutern 5 Sek./Stufe 6 im Mixtopf zerkleinern. Quinoa zugeben und 5 Sek./ Linkslauf/Stufe 3 vermischen, umfüllen. Mixtopf spülen.
5. Für die Sauce Avocadofruchtfleisch mit den übrigen Zutaten in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zu einem sämigen Dressing mixen.
6. Quinoa und Gemüse in vier Schüsseln anrichten, mit Sauce beträufeln und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 570 kcal – 18 g E – 24 g F – 69 g KH