

Quinoa-Bowl mit Tempeh & Edamame

Eine frische, ausgewogene Bowl mit knackigem Gemüse, Edamame und kross gebratenem Tempeh – super nährstoffreich und sättigend, ideal fürs Mittagessen. Der Schlüssel ist die Balance der Komponenten. Wenn warm, frisch, cremig und knackig zusammenkommen, wirkt das Ergebnis vollständig und nicht wie eine lose Sammlung einzelner Zutaten. Die Menge ist für 4–6 Personen zum Teilen gedacht. Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und kurz vor dem Servieren ohne grossen Aufwand fertigstellen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 26 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g Quinoa
- 250 g Tempeh
- 300 g Edamame (TK, geschält)
- 1 Avocado
- 1 Karotte
- ½ Gurke
- 2 EL Sesam
- Dressing: 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

- 01 Quinoa kochen und anschliessend kurz ausdampfen lassen.
- 02 Tempeh würfeln, knusprig anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 03 Edamame kurz blanchieren.
- 04 Alles in Schüsseln anrichten, mit Avocado, Karotte, Gurke und Sesam. Dressing drüber.