Mediterrane Quinoa-Bowl

Bunte Bowl mit Quinoa, Ofengemüse und würzigem Feta. Perfekt auch als kaltes Sommergericht. Damit das Gericht nicht beliebig wirkt, sollten die Komponenten klar unterschiedliche Aufgaben haben: etwas Herzhaftes, etwas Frisches, eine cremige Sauce und ein Element mit Biss. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Quinoa
- 2 Peperoni
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 200 g veganer Feta
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Quinoa nach Packungsanleitung kochen, etwas auskühlen lassen und anschliessend kurz ausdampfen lassen.

02 Gemüse in Würfel schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und bei 200°C ca. 20 Minuten rösten.

03 Alles in Schüsseln anrichten, Feta darüberbröckeln.

04 Mit gehackter Petersilie bestreuen.