

Quinoa-Pilz-Bowl mit Wirz und Kichererbsen

Eine ausgewogene, pflanzlich-proteinstarke Bowl mit Quinoa, Pilzen, Wirz, Kichererbsen und Edamame – nussig, warm und farbenfroh. 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.

4–6 Portionen | 35 Min. | 24 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Quinoa
- 600 ml Gemüsebouillon
- 400 g gemischte Pilze
- 300 g Wirz
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 300 g Edamame (ohne Schale)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tahin
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Wasser

Zubereitung

- 01 Quinoa abspülen, in Bouillon 15 Min. garen, 5 Min. quellen lassen.
- 02 Pilze in Scheiben schneiden, in 1 EL Öl 5 Min. braten, salzen.
- 03 Wirz in feine Streifen schneiden, zugeben, 3–4 Min. dünsten.
- 04 Kichererbsen abspülen, mit 1 TL Öl, Paprika, Kreuzkümmel kurz anrösten.
- 05 Edamame in kochendem Wasser 3 Min. garen, abgießen.
- 06 Tahin, Zitronensaft, Ahornsirup und Wasser verrühren.
- 07 Alles in Bowls anrichten, Dressing darüberträufeln, mit Pfeffer würzen.