

# Quinoa-Bowl mit Tempeh & Edamame



## ► Beschreibung

Eine frische, ausgewogene Bowl mit knackigem Gemüse, Edamame und kross gebratenem Tempeh – super nährstoffreich und sättigend, ideal fürs Mittagessen.

## ► 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

1. Quinoa kochen.
2. Tempeh würfeln, knusprig anbraten.
3. Edamame kurz blanchieren.
4. Alles in Schüsseln anrichten, mit Avocado, Karotte, Gurke und Sesam. Dressing drüber.

Erstellt mit der ZUTATO-App

