

Quinoa-Pilz-Bowl mit Wirz und Kichererbsen



► Beschreibung

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

► 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

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

► Zusatzinfos

Je Portion ca. 25–30 g Protein.

Erstellt mit der ZUTATO-App

