

Rezeptidee

Quinoa-Bowl mit Rote Bete und Hanfknusper



Zutaten 2 Portionen

- 200 g Brokkoli
- 1 00 g Alnatura Quinoa bunt
- 200 ml Wasser
- Alnatura Meersalz
- 1 25 g Alnatura Weiße Bohnen (im Glas)
- 2 TL Alnatura Sojasauce Shoyu
- 2 TL Alnatura Rohrohrzucker (
- Alnatura Cayenne Pfeffer gemahlen
- 40 g Feldsalat
- 5 Stängel Petersilie
- 200 g Alnatura Rote Bete gekocht (vakuumiert)
- 1 EL Alnatura Quinoa gepufft
- 1 EL Alnatura Hanfsamen geschält
- 1 EL Alnatura Cashewmus (ca. 35 g)
- 80 ml Alnatura Orangensaft

Tipp: Statt Quinoa können Sie auch Reis, Hirse oder Bulgur nehmen. Mit Couscous geht es besonders schnell.

Zubereitung: 25 Min. + 20 Min. Kochzeit

1. Vom Brokkoli Röschen abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißen Wasser gründlich abspülen. Mit Wasser und 1/2 Teelöffel Salz in einem Topf aufkochen. Brokkoli in ein Sieb geben und zum Dämpfen darüberhängen, Deckel schließen und 20 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen, anschließend bei ausgeschaltetem Herd 5 Min. quellen lassen.
2. Bohnen abtropfen lassen und mit 1 TL Sojasauce, 1 Prise Zucker und 1 Prise Cayennepfeffer vermischen. Feldsalat waschen, putzen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rote Bete abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln und leicht salzen.
3. Für den Hanfknusper 2 TL Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam karamellisieren lassen. Gepufften Quinoa und Hanfsamen unter das flüssige Karamell rühren und zügig auf Backpapier ausstreichen. Die Masse erkalten lassen, dann in Stücke brechen.
4. Cashewmus, Orangensaft, 1/2 TL Salz, restliche Sojasauce und 3 Prisen Cayennepfeffer mit dem Schneebesen zu einem glatten Dressing verquirlen. Die Hälfte davon mit der Petersilie unter den Quinoa rühren.
5. Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen, Brokkoli, Bohnen, Salat und Rote Bete darauf anrichten und mit Hanfknusper bestreuen. Restliches Dressing darüber verteilen und servieren.