



# Quinoa-Bowl mit Süßkartoffel und Tahini-Creme

2 Portionen

## Zutaten

2 Süßkartoffeln  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

2 TL Zitronensaft  
2–3 TL Wasser  
2 TL klein gehackte Petersilie

**Tahini-Creme**  
2 Knoblauchzehen  
1 TL grobes Salz  
170 g Tahinipaste

**Limettendressing**  
60 ml Limettensaft  
1 TL Salz  
1 TL frisch gemahlener Pfeffer  
140 ml Olivenöl

### Für die Bowl

280 g gekochte Quinoa  
420 g Kichererbsen aus dem Glas  
150 g Fetakäse  
1 Avocado  
150 g Babyspinat  
10 Cocktailtomaten  
Sesamsamen  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

### Süßkartoffeln

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel gut mit Olivenöl vermischen. Ein leichter Ölfilm sollte auf den Stücken erkennbar sein. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa 20–25 Minuten im Ofen garen.

### Tahini-Creme

Den Knoblauch und das grobe Salz in einem Mixer pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind. Die Tahinipaste und den Zitronensaft hinzugeben und erneut mixen. Nach der Zugabe von Wasser und Petersilie ein letztes mal durchmischen.

### Limettendressing

Für das Dressing alle Zutaten gut verquirlen.

### Bowl

Die Kichererbsen mit einem Teil des Limettendressings mischen. Den Babyspinat in zwei Schüsseln verteilen. Nun die gekochte Quinoa, die Kichererbsen und die Süßkartoffelstücke darauf in Grüppchen verteilen. Die Cocktailtomaten halbieren und ebenfalls in der Schüssel drapieren. Die Avocado halbieren, den Kern lösen und die Frucht in Scheiben geschnitten in die Bowl legen. Zum Schluss alles mit dem restlichen Limettendressing und der Tahini-Creme beträufeln und mit Semsamsamen bestreuen.