

# REZEPT DER WOCHE

17. – 23. März 2023



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 2/2019 Wunderbare Frühlingsküche



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- 200 g Quinoa
- Salz
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 EL Bratöl
- je 1 ½ TL Chiliflocken, gemahlener Kreuzkümmel und gemahlene Kurkuma
- schwarzer Pfeffer
- 300 g Tomaten
- 80 g Bärlauch
- 50 g Haselnuskerne
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Avocado (ca. 200 g)

## Bärlauch-Quinoa-Bowl

- 1.** Quinoa in feinem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser aufkochen, salzen, Quinoa einstreuen und nach Packungsanleitung garen. Evtl. abgießen und abkühlen lassen.
- 2.** Inzwischen Süßkartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Bratöl in Pfanne erhitzen und Süßkartoffelwürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit ½ TL Chiliflocken, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen und ca. 1–1,5 cm groß würfeln. Bärlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, Stiele abschneiden, ⅓ der Blätter zur Seite legen, restliche ⅔ fein hacken.

- 3.** Nüsse grob hacken und in kleiner Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing Olivenöl mit Essig verrühren. Mit je 1 TL Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Kern herauslösen, schälen und Hälften jeweils längs in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden.
- 4.** Die Hälfte des Dressings und den fein gehackten Bärlauch unter das Quinoa rühren und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa, Süßkartoffeln, Tomaten und Avocado jeweils nebeneinander in 4 Schalen anrichten. Die restliche Hälfte des Dressings über die Tomaten und Avocadospalten träufeln. Zur Seite gelegten Bärlauch in feine Streifen schneiden und mittig auf der Bowl anrichten. Haselnüsse darüberstreuen und servieren.

**Dauer:** ca. 35 Minuten

**Pro Portion:** ca. 589 kcal, 2470 kJ, 12 g EW, 64 g KH, 32 g F, 5 BE



**JETZT NEU:**  
bis 20.04.2023  
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

[www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)