



Vegane Quinoa-Kürbis-Bowl

ZUTATEN | 3 PORTIONEN ZUBEREITUNG | ETWA 65 MINUTEN

- 100 g Quinoa + 200 ml Wasser + 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 100 g Kürbis (nach Wahl)
- ½ Paprika
- 80 g Edamame, verzehrfertig
- 100 g Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Kochwasser für Kürbis
- Kochwasser für Blumenkohl

Dressing:

- 3 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet
- 1 Spritzer Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- optional: ½ TL Kumin

1. Quinoa in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen. 200 ml **Wasser** und 1 TL **Gemüsebrühe** in einen Topf geben. **Quinoa** zufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** aufgesaugt ist.

2. Kürbis waschen, entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 große Prise **Salz** und **Kürbiswürfel** in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 20 min. weich kochen. Danach das Kochwasser über ein Sieb abgießen.

3. Blumenkohl säubern, ggf. vom Strunk befreien und in kleine Röschen teilen. Mit einer Prise **Salz** in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 12 Minuten bissfest garen. Danach das Kochwasser über ein Sieb abgießen.

4. Paprika waschen, entkernen und würfeln.

5. Dressing zubereiten: Dafür **Öl, Zitronensaft, Agavendicksaft, Apfelessig** und **Petersilie** miteinander vermengen. Mit **Salz, Pfeffer** und optional mit **Kumin** abschmecken.

6. Quinoa, Kürbis, Edamame, Paprika und **Blumenkohl** vorsichtig miteinander vermengen. Mit dem **Dressing** anmachen und nach Gusto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

