

Quinoa-Avocado-Bowl

Vegan und würzig



Tipp:
Anstatt Quinoa eignen sich auch Buchweizen, ganzer Hafer oder Hirse als regionale Alternative!

Zutaten (2 Portionen)

- 125 g Quinoa (regionale Alternative: 125 g Buchweizen)
- 1/4 Kopfsalat
- 30 g Mandeln
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/4 Salatgurke
- 20 g Rucola
- 1 Avocado
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl, z.B. Leinöl
- 2 Stiele frischer Basilikum

Avocados sind zwar gesund, der Anbau benötigt jedoch extrem viel Wasser. Für 2 Avocados sind es ca. 800 Liter. Daher sollten sie nicht allzu oft auf den Speiseplan.

Zubereitung

- Quinoa in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in einen Topf nach Packungsanweisung zubereiten.
- **Für die regionale Alternative** Buchweizen gründlich waschen und in der doppelten Menge Wasser auf höchster Stufe aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. quellen lassen. Während des Garens nicht umrühren.
- Mandeln grob hacken, Salat hacken, Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Gurke putzen und vierteln, die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
- Avocados halbieren, Kerne und Schale entfernen und in Scheiben schneiden.
- Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl gut verrühren. Basilikum waschen, fein hacken und unterrühren.
- Dressing und gehackte Mandeln unter den Quinoa / Buchweizen mischen.
- Rucola, Avocado-Scheiben, Radieschen, Gurken und Heidelbeeren darauf dekorieren