



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Quinoa Bowl mit gebratener Rande



Ein gesundes Mittagessen auf der Parkbank an der wärmenden Sonne!

Die Quinoa Bowl kann gut zuhause vorbereitet und danach zum Lunch an die Arbeit oder zum Picknick im Park mitgenommen werden. Für eine ausgiebigere Mahlzeit ist die Quinoa Bowl ein leckerer Begleiter zu Pouletgerichten oder Kichererbsen.

Grundrezept:

250g Quinoa (rot oder weiss)

1 Stk. Peperoni

1 Stk. Gurke

1 Stk. Rande

1 Stk. Feta

einige Oliven

Für die Nussvinaigrette

2 EL Apfelessig

1 KL Senf

1 EL Honig

5 EL Olivenöl

1 Zweig Peterli

1 Hand voll Baumnüsse

Gewürze wie Salz und Pfeffer



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Herstellung:

Zunächst den Backofen auf 220° C vorheizen und die ungeschälte Rande 45 Minuten backen. Gleichzeitig den Quinoa gemäss Anleitung auf der Verpackung kochen. Den Feta, die Peperoni, die Gurke und die Oliven in Würfel schneiden. Die Baumnüsse für die Vinaigrette und das Topping rösten und kleinhacken.

Die Vinaigrette zubereiten: Dazu alle Zutaten bis auf das Olivenöl und die Baumnüsse zusammen in einer Schüssel gut vermengen. Das Olivenöl unter stetigem Rühren dazugeben und anschliessend die Hälfte aller Baumnüsse begeben.

Den gekochten Quinoa mit dem klein geschnittenen Gemüse und der Vinaigrette mischen, nach Belieben abschmecken und in ein geeignetes Gefäss geben.

Die gebackene Rande schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Fetawürfeln und den übrigen Baumnüssen als Topping auf die Bowl geben.

Viel Spass beim Zubereiten und Geniessen!

Rezeptmengen für 3-4 Personen

Vor- & Zubereitung: 20 Minuten

Quelle: Diana Rütimann, Geschäftsführerin Drogerie Rütimann