



DER WOCHE

GEMÜSE BOWL

MIT QUINOA

Zutaten

100 g Quinoa
250 ml Wasser
0.5 TL Paprikapulver rosenscharf
Salz
2 Karotten
1 Mini-Salatgurke
1 gelbe Spitzpaprika
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Petersilie
1 Stängel Minze
1 Bio-Zitrone
aus der Mühle: Pfeffer
4.5 EL Olivenöl
100 g Halloumi

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf Wasser, Paprikapulver und Salz kurz aufkochen. Quinoa dazugeben, verrühren und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen. Danach auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt weitere 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Karotten waschen und fein hobeln. Gurke schälen. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und waschen. Alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Für das Dressing Zitrone heiß waschen und trocken reiben, Schale (pro Portion etwa 0,5 TL) fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Salz, Pfeffer und Öl verquirlen, dabei eine kleine Menge Öl zurückhalten. Halloumi trocken tupfen, in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze rundum 3-4 Minuten leicht braun anbraten. Anschließend herausnehmen.

Quinoa mit der Hälfte der Kräuter mischen und auf Schalen verteilen. Karotten-, Gurken-, Paprika- und Halloumi-Würfel in Grüppchen nebeneinander darauf verteilen und mit dem Dressing übergießen. Mit Frühlingszwiebel-Ringen und den restlichen Kräutern bestreuen.