



Quinoa-Bowl mit geröstetem Ofengemüse und Tahini-Dressing

Gesundheitliche Vorteile:

- Quinoa: Eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle mit allen essenziellen Aminosäuren. Reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und lange sättigen.
- Süßkartoffeln: Enthalten komplexe Kohlenhydrate für eine langanhaltende Energieversorgung sowie Beta-Carotin, welches die Haut- und Augengesundheit unterstützt.
- Brokkoli & Blumenkohl: Reich an Antioxidantien, Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken.
- Rote Bete: Enthält Betain, das die Leberfunktion unterstützt, sowie Nitrate, die die Durchblutung fördern und den Blutdruck regulieren können.
- Tahini: Eine gute Quelle für gesunde Fette, Kalzium und Magnesium, die zur Knochengesundheit beitragen und das Nervensystem unterstützen.
- Olivenöl: Liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmend wirken.
- Knoblauch: Besitzt antibakterielle und immunstärkende Eigenschaften, die sich positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken.
- Zitronensaft: Reich an Vitamin C, das die Eisenaufnahme verbessert und eine antioxidative Wirkung hat.

Diese Quinoa-Bowl vereint nahrhafte Zutaten mit einer perfekten Balance aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten. Ein wahrer Genuss für Körper und Geist!



Quinoa-Bowl mit geröstetem Ofengemüse und Tahini-Dressing

Zutaten (4 Portionen)

Für die Quinoa:

- 200 g Quinoa
- 400ml Gemüsebrühe
- Salz

Für das Ofengemüse:

- 400 g Süßkartoffeln
- 400 g Brokkoli
- 200 g Rote Beten
- 400 g Blumenkohl
- 1 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getr. Thymian
- 1 TL getr. Rosmarin
- 1/2 TLPaprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für das Tahini-Dressing:

- 4 EL Tahini
- 4 EL Zitronensaft
- 4-6EL Wasser (für die gewünschte Konsistenz)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TLAhornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung:

Backofen vorheizen (180°C Umluft). Süßkartoffeln und Rote Bete würfeln, Brokkoli und Blumenkohl zu Röschen schneiden, Zwiebel in Streifen schneiden.

Gemüse rösten:

Gemüse auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.. Im Ofen 30 Min rösten. Nach 15 Min wenden.

Quinoa kochen:

Quinoa abspülen und danach mit Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch kurz quellen lassen.

Tahini-Dressing zubereiten:

Tahini, Zitronensaft, Wasser, Knoblauch, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (cremig, aber nicht zu dick).

Anrichten:

Quinoa auf Schüsseln verteilen, Ofengemüse darauf anrichten. Mit dem Tahini-Dressing beträufeln, servieren und genießen!

Nährwerte pro Portion: 533 kcal, 59 g Kohlenhydrate, 18 g Protein, 24 g Fett