

REZEPT QUINOA BOWL MIT GEGRILTEM GEMÜSE

(für 2 Personen)



Zutaten:

200 g Quinoa
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 Paprika, in Streifen geschnitten
100 g Kirschtomaten, halbiert
50 g Feta, zerbröseln
1 Handvoll frischer Spinat
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und ital. Kräuter nach Geschmack
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse (Zucchini, Paprika, Kirschtomaten) mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne anbraten, bis es weich und leicht gebräunt ist.
3. Den Spinat waschen und die Blätter in eine Schüssel geben.
4. Gekochten Quinoa und das gegrillte Gemüse auf den Spinat geben.
5. Mit zerbröseltem Feta bestreuen und den Zitronensaft darüberträufeln.
6. Alles gut vermengen und direkt servieren.

TIPP:

Diese Quinoa-Bowl ist nicht nur farbenfroh und lecker, sondern auch eine wahre Nährstoffbombe. Sie liefert dir hochwertige Proteine, gesunde Fette und eine Fülle an Vitaminen, die dich den ganzen Tag über mit Energie versorgen.