Bunte Bowl mit Avocado-Topping

20–25 Min

Zubereitung

1. Quinoa zubereiten:
   Quinoa in einem Sieb abspülen und mit 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
   Bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Quinoa mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
2. Gemüse vorbereiten:
   Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden, Karotte mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.
   In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zucchini, Karottenstreifen und Paprika 3–4 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind.
   Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, schälen, in dünne Scheiben schneiden
3. Bowl anrichten:
   Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen.
   Das Gemüse, Kichererbsen und Spinat od. Rucola dekorativ darauf anrichten.
   Avocodo mittig auffächern
   Mit Kotányi Avocado Love bestreuen und mit etwas Joghurt bzw. Hummus garnieren.
   Optional: mit Dressing beträufeln & mit frischen Pfeffer & Salz würzen

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Bowl

150 g	Quinoa
300 ml	Wasser
1 EL	Olivenöl
1	Kleine Zucchini
1	Kleine Paprika (rot oder gelb)
50 g	Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
1	Handvoll Rucola oder Spinat

Für das Avocado Topping

2	Reife Avocados
1 TL	Zitronensaft oder Limettensaft
2 EL	Avocado Love
1 EL	Joghurt & Hummus (für extra Cremigkeit)

Optionales Dressing

1 EL	Weißer Balsamessig
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig & Spritzer Zitrone vermengen