

Bunte Quinoa-Bowl mit Bärenpesto

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten | Zutaten für ca. 2 Portionen:

120 g bunte Quinoa

300 ml Gemüsebrühe

2 Karotten

1 EL Rapsöl

½ TL getrocknete italienische Kräuter

1 Prise Salz und Pfeffer

1 rote Spitzpaprika

120 g rote Tafeltrauben

120 g vegane Feta-Alternative

1 Handvoll Radicchio

½ Glas TAIGA Sibirisches Bärenpesto

½ Dose Kichererbsen

½ Beet Kresse

Zubereitung:

1) Quinoa gründlich waschen, dann mit Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr ca. 10 Minuten köcheln. Weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.

2) Karotten schälen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Rapsöl unter Wenden ca. 5 Minuten knackig braten, mit getrockneten italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzpaprika entkernen und in Ringe schneiden.

3) Tafeltrauben halbieren. Vegane Feta-Alternative in Würfel schneiden. Radicchio in feine Streifen schneiden. Sibirisches Bärenpesto zur gekochten Quinoa geben und gründlich vermengen. Dann die Tafeltrauben, Fetawürfel und Radicchio-Streifen untermengen.

4) Kichererbsen abgießen. Die bunte Trauben-Pesto-Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen. Mit gebratenen Karottenscheiben, Spitzpaprika-Ringen, Kichererbsen und Kresse anrichten und genießen.

Tip: Statt Trauben passen auch Heidelbeeren oder saftige Mango als fruchtige Komponente.