

RAINBOW BOWL MIT ERDNUSS SAUCE

(für 4 Personen)



Du brauchst:

- 200 g rote Quinoa
(wahlweise weiß)
- 400 g Lacroix Gemüsefond

Für die Erdnuss Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 80 g geschälte Erdnüsse
- 200 ml Lacroix Gemüsefond
- 4 EL Erdnussbutter, cremig
- 1 Zitrone
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

Und außerdem:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 EL Sesamöl
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 2 Avocados
- 1 EL Sesam schwarz
- 1 Schale Kresse
- Salz
- Pfeffer

So geht's:

1. Quinoa zusammen mit dem Lacroix Gemüsefond in einen Topf geben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Erdnüsse grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Erdnüsse darin goldbraun anrösten. Mit dem Lacroix Gemüsefond ablöschen und alles ca. 8 Minuten köcheln lassen. Erdnussbutter, Saft einer halben Zitrone und Sojasoße gemeinsam mit dem Inhalt der Pfanne in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Erdnuss-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Blumenkohl vom Strunk befreien und in kleine Rösschen schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, die Rösschen dazugeben, salzen und goldbraun anbraten.
4. Karotten schälen und mit Hilfe einer Vierkantreibe raspeln. Kichererbsen auf ein Sieb gießen und abspülen. Avocados halbieren, aus der Schale lösen und in Fächer schneiden.
5. Den Sesam ohne Öl kurz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze bräunen.
6. Zum Anrichten die Quinoa auf vier Bowls verteilen. Mit Avocado, Karotten, Blumenkohl und Kichererbsen toppen. In die Mitte die Kresse geben, den Sesam auf die Avocado streuen und zuletzt die Erdnusssoße großzügig über den Bowls verteilen.

Tipp: Tipp:

Rainbow Bowls sind echte Verwandlungskünstler. Nimm einfach das Gemüse, das du am liebsten magst. Statt Kichererbsen sorgen auch weiße Bohnen, vorgegarte Linsen oder Tofu für pflanzliches Protein. Und anstelle von Quinoa kannst du auch Reis, Hirse oder Dinkel verwenden, die du ebenfalls in Lacroix Gemüsefond garst – so schmeckt Reis & Co. nämlich besonders aromatisch.