



Quinoa-WellFood-Bowl

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Quinoa
- 1 kleine Zwiebel
- Ein Bund Frühlingszwiebeln | ca. 8 Stück
- Ein Viertel bis ein Drittel Papaya
- 100 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- 100 g Zuckererbsenschoten
- 50 g grüne Erbsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Avocado
- Saft von 0,5-1 Zitrone
- Grobe Chiliflocken | bzw. Chili aus der Gewürzmühle
- Salz
- 1 EL Sojasoße | kann für eine sojafreie Variante entfallen
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL geröstete Sesamkörner hell
- 1 EL geröstete Sesamkörner schwarz
- Rettich- oder andere Sprossen zum Garnieren

Diese Quinoa-Bowl lässt sich natürlich beliebig und saisonal variieren. Probiert doch statt Papaya einfach Mal Mango oder Nektarine aus. Anstelle der Shiitake passen auch Campignons, Kräuterseitlinge oder Austernpilze wunderbar. Darüber hinaus kann man verschiedene Nüsse, Samen und jegliche Art von Sprossen nach Belieben kombinieren.

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. 1 kleine Zwiebel abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Quinoa abwiegen und in einem feinen Sieb intensiv spülen. Erst durch dieses "Waschen" verliert Quinoa die Bitterkeit, die sie sonst leicht im Geschmack hat.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig werden lassen. Quinoa einstreuen und 1-2 Minuten leicht anrösten. Quinoa mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen. Gut umrühren, aufkochen lassen und anschließend die Hitze auf mittlere Stärke reduzieren. Die Quinoa sollte nicht stark kochen, sondern nur leicht garen. Die Gesamtgarzeit für Quinoa beträgt ca. 15 Minuten.
3. In der Zwischenzeit die Zuckererbsenschoten waschen und beide Enden der Schoten leicht schräg einkürzen. Tiefkühlerbsen abwiegen. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit Quinoa erneut umrühren. Die Zuckererbsenschoten und die Erbsen auf die Quinoa in den Topf legen und alles zusammen nochmals 8 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Das ist sehr praktisch, da die Erbsen schnell auftauen bzw. frische Erbsen und die Zuckererbsenschoten schonend Dampf-gegart werden.
4. Jetzt kommt die Papaya an die Reihe. Wenn die Papaya frisch bzw. im Ganzen gekauft wurde, die Frucht halbieren und die Kerne entfernen. So viel Papaya wie man möchte, in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Ich benutze für zwei Portionen etwas mehr als ein Viertel der Frucht - je nach Fruchtgröße.
5. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und mit etwa 2 EL frischem Zitronensaft marinieren. Einige Avocado-Schnitze zur Deko zur Seite legen und die restlichen Streifen in Würfel schneiden und leicht salzen. Die Shiitake verlesen, mit etwas Küchenkrepp säubern und grob klein schneiden. Shiitake in etwas Pflanzenöl 2-3 Minuten anbraten, mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren, mit etwas grobem Chili würzen und zum Schluss mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Die Frühlingszwiebel werden ebenfalls in einer Pfanne kurz angebraten und nur leicht gesalzen.
6. Wenn die Quinoa mit dem Gemüse im Topf nach insgesamt etwa 12-15 Minuten gar ist, Zuckererbsenschoten und Erbsen mit einem Löffel aus dem Topf auf einen Teller geben. Die Avocado- sowie die Papaya-Stücke unter die Quinoa mischen. Das Ganze mit ca. 2-3 EL Zitronensaft abschmecken
7. Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen. Zuckererbsenschoten, Erbsen, Shiitake, Avocado, Frühlingszwiebeln und einige Papaya-Schnitze auf die Quinoa geben. Eventuell noch ein paar Spritzer Zitrone darüber geben. Shiitake mit hellem, gerösteten Sesam und die Avocado- und Papaya-Teile mit dunklem Sesam bestreuen. Das Gericht mit Rettichsprossen garniert servieren.

