

Asia-Bowl mit Quinoa

- Ergiebigkeit:** 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 25 min

ZUTATEN

- 70 g** Quinoa (dreifarbig)
- 1** rote Paprika
- 100** Brokkoli
- 100** Zuckrerbsen TK
- 30 g** Cashewkerne
- 50 g** Bambussprossen
- 2 EL** Sesamöl
- 1 TL** Chilipulver

GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe

ANLEITUNG

- Quinoa nach Packungsanleitung garen
- Paprika waschen und in Streifen schneiden
- Zuckrerbsen kurz mit heißem Wasser übergießen und ca. 2 min darin auftauen
- Brokkoli in Röschen teilen und waschen
- Cashewkerne in einer ohne Fett rösten und herausnehmen
- Sesamöl in die Pfanne geben und unter ständigem Wenden kross anbraten
- Mit den Gewürzen würzen
- Zum Schluss die Bambussprossen drüberstreuen und ca. 2-3 min mitbraten
- Gern mit etwas Sojasoße nachwürzen
- Quinoa mit Gemüse auf Tellern anrichten

Nährwerte pro Portion:

circa 412 kcal, 20 g Eiweiß, 23 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 18 g Ballaststoffe