



Quinoa mit Ofengemüse, Rucola & Miso-Zitronen-Tahin- Dressing

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place:

150 g Quinoa

Quinoa mit heißem Wasser spülen, mit der 2-fachen Menge gesalzenem Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Danach abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

1 Zucchini (in halbe Scheiben schneiden)
1 rote Paprika (in Stücke schneiden)
2 Karotten (in grobe Stücke schneiden)
1 rote Zwiebel (in grobe Stücke schneiden)
250 g Kichererbsen (abgetropft)
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

Gemüse mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 20 Minuten rösten. Alternativ in der Pfanne anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt und weich ist.

Miso-Zitronen-Tahini-Dressing

1 EL helle Misopaste
1 EL Tahini
1 EL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
2-3 EL warmes Wasser
½ TL geriebener Ingwer

Alle Zutaten miteinander glatt rühren. Abschmecken. Es sollte harmonisch (süß-sauer-salzig) schmecken.

1 Handvoll Rucola

Quinoa auf dem Teller verteilen, Ofengemüse darauf geben und mit frischen Rucola garnieren. Dressing darüber träufeln. (Bei Meal-Prep Dressing separat mitnehmen).