

Quinoa Bowl - Avocado, Brokkoli, Mango, Radieschen, Kresse, Erdnussdressing



30 Minuten



4 Personen



Vegan

Zutaten

- 400 g Vollkornreis
- 120 g Quinoa
- 1 Brokkoli
- 2 Avocados
- 1 Mango
- ½ Bund Radieschen
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterssig
- Erdnussbutter
- Kokosnussmilch
- Rapsöl
- Gartenkresse

Zubereitung

- 1) Vollkornreis und Quinoa nach Packungsanweisung separat garen und anschließend vermengen.
- 2) Brokkoli waschen und die Rösschen vom Strunk entfernen. Diesen in kochendem Wasser garen.
- 3) Avocados und Mango, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 4) Aus Zwiebel, Knoblauch, Senf, Kräuterssig, Erdnussbutter, Kokosnussmilch und Rapsöl ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Zum Anrichten zuerst die Vollkornreis-Quinoa-Mischung in die Schale geben und diese mit Brokkoli, Mango, Avocado, und Radieschen toppen. Mit der Gartenkresse garnieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Avocados werden wegen ihrer cremigen Konsistenz auch oft als Butterbirne oder, wegen der Beschaffenheit ihrer Schale, als Alligatorbirne bezeichnet. Avocados zählen zu Obst und nicht zu Gemüse und sind botanisch gesehen Beeren.

