



Hawaiianische Poke Bowl mit Quinoa, Kürbis, Avocado, Gurke und cremigem Erdnuss-Koriander-Ingwer-Dip



Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Koriander, frisch	30 g
Hokkaidokürbis	600 g
Oliveneröl	6 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Salatgurken	1 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Erdnussbutter	3 EL
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quinoa in einem feinen Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend in einem Topf mit ca. 3 l Salzwasser auf hoher Stufe zugedeckt zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. köcheln. Danach in das Sieb abgießen.
2. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Stiele sehr fein hacken, den Rest für später beiseitelegen. Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Kürbis, 2 EL Olivenöl, gehackte Korianderstiele, Chili (nach Geschmack), Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und für ca. 12 Min. im Ofen garen.
4. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerngehäuse herauskratzen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone waschen, etwa 1 EL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern herausnehmen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch möglichst im Ganzen herausholen, die Avocadohälften in Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

5. Für das Dressing Ingwer schälen, grob zerteilen und in einem hohen Gefäß mit Erdnussbutter, Honig, 4 EL Olivenöl, Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Anrichten Schüsseln oder tiefe Teller mit einer Grundschicht aus Quinoa befüllen. Anschließend alle anderen Zutaten tortenstückartig anordnen. Sauce darübergießen und mit Korianderblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Info: Der neueste Bowl-Trend kommt aus Hawaii. Dort bedeutet das Wort „poke“ soviel wie „in kleine Stücke schneiden“. Traditionell besteht die Poke Bowl aus Reis, einem würzigen Dressing und klein geschnittenem Fisch und Gemüse. Für unsere Veggie-Variante verzichten wir natürlich auf Fisch und haben den Reis durch Quinoa ersetzt. Aloah!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	33 g