



Quinoa-Bowl mit Kartoffelwürfeln aus der Heißluftfritteuse und Agaven- Balsamico-Dressing



Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 600 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Currypulver | 1 TL |
| Rosmarin, getrocknet | 1 TL |
| Salz | |
| Quinoa | 200 g |
| Wasser | 300 ml |
| Babyspinat | 125 g |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Karotten | 2 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Kopfsalat | 60 g |
| Walnusskerne | 20 g |
| Agavendicksaft | 1 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Heißluftfritteuse

1. Kartoffeln waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in einer großen Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver, Rosmarin und einer Prise Salz mischen. Kartoffelwürfel in der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. Währenddessen Quinoa in einem Sieb mit lauwarmen Wasser gründlich waschen. Anschließend in einen Topf mit 300 ml Wasser geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe für ca. 12 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Babyspinat waschen, trocken schleudern, unter den Quinoa mischen und zusammenfallen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Karotten schälen und grob raspeln. Rote Bete in Würfel schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Walnusskerne grob hacken.
4. Übriges Olivenöl mit Agavendicksaft und Balsamicoessig zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Quinoa-Spinat, Kartoffeln, Salat, Karotten und Rote Bete in Schüsseln anrichten. Dressing darübergeben und mit gehackten Walnusskernen garnieren.

Guten Appetit!

Info: Quinoa zählt zu den Pseudogetreiden und ist somit glutenfrei. Die Mischung aus weißem, rotem und schwarzem Quinoa schmeckt besonders nussig und ist eine tolle pflanzliche Eiweißquelle.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 470 kcal |
| Kohlenhydrate | 74 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 11 g |