



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