



Quinoa-Bowl mit würzigen Süßkartoffeln, Zucchini und Apfel-Salsa



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	3 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Tomatenmark	3 EL
Zucchini	2 St.
Zitronen	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Quinoa	200 g
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffelwürfel, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Tomatenmark vermischen, auf ein Backblech mit Backpapier ausgelegt geben und ca. 25 Min. goldbraun backen.
2. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl, etwas Salz und Zitronensaft marinieren. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Äpfel und Petersilie miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 700 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
5. Quinoa mit Apfel-Salsa, Süßkartoffeln und Zucchini nebeneinander in Bowls anrichten und jeweils mit 1 EL Sojaghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	620 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	13 g