



Quinoa-Süßkartoffel-Bowl

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Quinoa | 200 g |
| Salz | |
| Süßkartoffeln | 2 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Wirsing | 100 g |
| Granatapfel | 0.5 St. |
| Bio Limetten | 0.5 St. |
| Avocado | 1 St. |
| Rosenkohl, frisch | 250 g |
| Butter | 2 EL |
| Walnusskerne | 25 g |
| Rinder Rumpsteaks | 2 St. |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Orangen | 1 St. |
| Sesampaste Tahini | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser waschen. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 25 Min. im Ofen backen.
3. 3 Wirsingkohlblätter waschen und in kleine Stücke teilen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin blanchieren. Granatapfelkerne herauslösen. Limette auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.
4. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Rosenkohl darin 5–8 Min. bissfest garen. Abgießen und abdampfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl darin anbraten. Walnüsse grob hacken und hinzufügen.
5. Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 2–3 Min. kräftig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen. Steak in Streifen schneiden.

6. Orange halbieren, Saft auspressen und mit Tahini in ein hohes Gefäß geben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für die Bowls Quinoa, Süßkartoffeln und Wirsing vermengen und in die Bowls geben. Avocadospalten, Steak und Rosenkohl darauf verteilen und mit Granatapfelkernen toppen. Mit Dressing beträufeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 850 kcal |
| Kohlenhydrate | 97 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 18 g |
| Fette | 34 g |