

Power-Bowl

Zutaten (für 2 Personen)

1	kleine Zucchini
1	Handvoll Brokkoliröschen
1	kleine Karotte
½	Avocado, in Scheiben geschnitten
1	Dose Thunfisch im eigenen Saft oder 100 g Feta als vegetarische Alternative
100 g	Quinoa oder Vollkornreis, gekocht
2 EL	Kichererbsen oder Edamame
1 TL	Sesam oder Leinsamen
	Frische Kräuter nach Geschmack, z. B. Petersilie, Koriander oder Dill

Für das Dressing:

1 EL	Sesammus (Tahin)
1 TL	Sojasoße (bei Bedarf glutenfrei)
1 TL	Zitronensaft oder Apfelessig
1 TL	Ahornsirup oder Honig
2 EL	Wasser zum Verdünnen
	Optional etwas frisch geriebener Ingwer oder Kurkuma

Zubereitung:

1. Quinoa oder Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen.
2. Zucchini in Würfel schneiden und in wenig Olivenöl anbraten, Brokkoliröschen kurz dämpfen.
3. Avocado und Karotte in Streifen schneiden.
4. Das Getreide in eine Schüssel geben. Das Gemüse, Avocado, Karotte und Kichererbsen auf dem Getreide anrichten.
5. Thunfisch (oder zerbröselten Feta) darüber geben.
6. Dressing anrühren, über die Bowl träufeln und mit Sesam oder Leinsamen bestreuen.

Guten Appetit!