



Bunte Schüssel

Trendfood Bowl: Sättigend, bunt und gut zum Mitnehmen

Hier kommt eine kalorienarme, aber proteinreiche Mahlzeit mit vielen Vitaminen, Ballaststoffen und röstigem Crunch. Das fruchtig-süße Dressing und die leichte, charakteristische Bitterkeit des Radicchio ergänzen sich perfekt. Einfach und schnell zuzubereiten und gut mitzunehmen. Transportieren Sie dafür am besten das Dressing in einem kleinen, separaten Schraubglas.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.

Zutaten für 2 Personen

- 75 g Quinoa
- 150 ml Gemüsebrühe (wahlweise Wasser, Prise Salz)
- 100 g frischer Spinat
- 100 g Radicchio
- 1 rote Paprika
- 1 große Möhre
- 150 g Kichererbsen (Dose)
- eine Handvoll Walnüsse
- etwas Kresse
- 50 g fettarmer Joghurt
- 50 ml Orangensaft
- Kumin, Salz

So geht's

Den Quinoa waschen, in der Gemüsebrühe 12 Minuten köcheln, anschließend 10 Minuten lang zugedeckt quellen lassen. Möhre schälen, in Stifte schneiden, gemeinsam mit den abgetropften Kichererbsen in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten. Paprika in Stifte schneiden, Radicchio zupfen und gemeinsam mit Spinat und Quinoa in einer Schüssel anrichten. Bratgemüse, Walnüsse und Kresse dazu geben. Aus Orangensaft und Joghurt das Dressing rühren, mit Salz und Kumin abschmecken, darüber geben.

So gesund ist es

Quinoa und Kichererbsen spenden pflanzliches Eiweiß, das beim Muskelaufbau unterstützt. Das enthaltene Eisen liefert Energie für die Zellen. Spinat liefert viele Vitamine und Antioxidantien für ein fittes Immunsystem. Die B-Vitamine des Radicchios verleihen Konzentration und Energie. Die rote Paprika besitzt viel mehr Vitamin C als eine Orange und hilft dabei, Eisen besser aufzunehmen. Das Vitamin A der Möhren wirkt sich positiv auf Sehkraft, Haut und Schleimhäute aus. Die ungesättigten Fette der Walnüsse geben dem Gehirn Power und die probiotischen Bakterien im Dressing unterstützen die Verdauung.

Brennwert: 398 kcal, Protein: 19g, Kohlenhydrate: 48g, Fett:10g (durchschnittlich pro Portion)