# Salat Bowl mit Quinoa

Die bunte Salat Bowl mit Quinoa ist ein frisches, gesundes Gericht voller wertvoller Zutaten. Mit Gemüse, cremige Avocado, knusprige Kichererbsen und einem aromatischen Dressing.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

### für die Bowl

| | |
|---|---|
| 200 g | Quinoa |
| 1 Dose | Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 100 g | Babyspinat |
| 2 Stk. | Karotten |
| 200 g | Cocktailtomaten |
| 1 Handvoll | Minze |
| 1 Stk. | Avocado |
| 1 TL | Kreuzkümmel gemahlen |
| | Salz und Pfeffer |

### für das Dressing

| | |
|---|---|
| 1 Stk. | Limette |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Tahini-Paste (Sesampaste) |
| 2 EL | Ahornsirup |
| 2 EL | Balsamico Bianco |
| | Salz und Pfeffer |

## Zubereitung

1. Für die **Salat Bowl mit Quinoa** den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Quinoa gründlich in einem Sieb waschen und nach Packungsanweisung garen. Die Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und mit Olivenöl vermengen. Anschließend im Backofen etwa 25-30 Minuten knusprig rösten.

2. Den Baby-Spinat waschen und trocken schleudern. Die Karotten schälen und fein raspeln und die Kirschtomaten halbieren. Die Minze-Blätter fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

3. Für das Dressing die Limette auspressen. Etwas Limettensaft direkt über die Avocado geben. Knoblauch fein hacken und mit dem restlichen Limettensaft, Sesammus, Ahornsirup und weißen Balsamico verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Die gerösteten **Kichererbsen** mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4. Quinoa, Spinat, Karotten, Tomaten, Avocado und Kichererbsen dekorativ auf Schüsseln verteilen. Das Dressing darüber geben und mit Minze und geröstetem Sesam garnieren.

## Tipp

Die Salat Bowl mit frischem Gebäck servieren. Sie eignet sich auch ideal als **Meal Prep** für unterwegs.