

Spargel-Quinoa-Bowl

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: 15–20 Min. III leicht



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend in eine Schüssel geben.
- Währenddessen Spargel schälen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Radieschen putzen, Strunk entfernen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Spinat waschen, trocken schütteln und beiseite stellen.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel, Radieschen und Erbsen darin etwa 8–10 Min. bissfest anbraten. Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Quinoa geben, vermischen, auf zwei Bowls verteilen und Spinat darüber streuen.
- Zum Schluss Spiegeleier braten und auf die Bowls geben. Jeweils 1 TL Tahini, Hanfsamen und 1 Spritzer Zitronensaft darüber verteilen und sofort genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 120 g Quinoa
- 6–8 Stangen weißer Spargel
- 5 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1–2 EL Olivenöl
- 100 g TK Erbsen, aufgetaut
- Meersalz und Pfeffer
- 2 Eier
- 2 TL Tahini
- 2 TL Hanfsamen
- ½ Zitrone