

# Quinoa Bowl mit gebackener Rande



## Zusatztipps von Koch John Vosanibola

Die Vinaigrette kannst du anstelle von Baumnüssen auch mit pürierten Früchten oder Kräutern ergänzen und das Gemüse kann saisonal angepasst werden.

Die Vinaigrette und die Quinoa Bowl kannst du auch toll einzeln vorbereiten und erst unterwegs zum Verzehr mischen.

Was passt zu unserer leckeren Quinoa Bowl?

- Proteinquellen wie Poulet oder Kichererbsen



3-4  
Personen



20  
Minuten

250g Quinoa  
(rot oder weiss)

1 Peperoni

1 Gurke

Olivens  
nach  
belieben

1 Feta

1 Rande

1 Handvoll  
Baumnüsse

Nussvinaigrette:

2 Esslöffel  
Apfelessig

1 Kaffeelöffel  
Senf

1 Esslöffel  
Honig

5 Esslöffel  
Olivenöl

1 Zweig Peterli

1 Handvoll  
Baumnüsse

Gewürze wie: Salz und Pfeffer

## Vorbereitung

- Die ungeschälte Rande 45 Minuten bei 220 Grad im Backofen backen.
- Quinoa gemäss Anleitung auf der Verpackung kochen.
- Fetakäse, Peperoni, Gurke und Oliven in Würfel schneiden.
- Die Baumnüsse für die Vinaigrette und das Topping rösten und kleinhacken.



## Zubereitung

Für die Vinaigrette alle Zutaten bis auf das Olivenöl und die Baumnüsse zusammen in einer Schüssel gut vermengen. Das Olivenöl unter stetigem Rühren dazugeben und anschliessend die Hälfte aller Baumnüsse begeben.

Quinoa mit dem klein geschnittenen Gemüse und der Vinaigrette mischen, nach Belieben abschmecken und in ein geeignetes Take-away-Gefäss geben.

Die gebackene Rande schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Fetawürfeln und den übrigen Baumnüssen als Topping auf deine Bowl geben.

«Gnüsse und en Guete!»