

Vegane Buddha Bowl mit Quinoa

Zubereitet mit: Knorr

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Butternut Kürbis
- 150 g Karotten
- 1 rote Paprika
- 2 1/2 EL Olivenöl
- 1 1/2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 200 g Quinoa
- 100 g Grünkohl frisch
- 60 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen (abgetropft)
- 1 TL Aceto Balsamico
- 1 Limette
- Korianderblättchen zum Bestreuen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2117 kJ
Energie (Kilokalorien):	506 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,1 g
Kohlenhydrate:	57 g
davon Zucker:	13 g
Ballaststoffe:	12 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Butternut Kürbis halbieren, Kerne herausnehmen und schälen. Kürbis in Spalten schneiden. Karotten schälen und in Scheiben, Paprika putzen und in Streifen schneiden. Gemüse mit 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Knorr Gemüse Bouillon in einer Schüssel gut mischen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 20-25 Minuten backen.

2. Quinoa nach Packungsangabe zubereiten. Grünkohl von den dicken Blattrippen zupfen, waschen und in

mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

3. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch im restlichen Olivenöl 2 Minuten dünsten. Abgetropfte Bohnen, Balsamicoessig und 1 TL Knorr Gemüse Bouillon zugeben und weitere 2 Minuten erhitzen.

4. Quinoa auf die Schalen verteilen. Geröstetes Gemüse, Bohnen, Grünkohl und Cashews darübergeben. Limette in Spalten schneiden. Mit etwas Koriander garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für mehr Schärfe Chilisauce dazu servieren.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Bohnen. Da Bohnen reich an Eisen sind, ist auch dieses Rezept eine gute Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen