

Vegane Quinoa-Buchweizen Bowl

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 100 g roter Quinoa
- 100 g Buchweizen
- 2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL körniger Senf
- 250 g Rotkohl frisch
- 50 g Salatcreme vegan
- 1 EL Meerrettich vegan (Tube oder Glas)
- 1 Prise Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 100 g frischer Grünkohl
- 60 g gehackte Walnüsse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1576 kJ
Energie (Kilokalorien):	377 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,5 g
Kohlenhydrate:	43 g
davon Zucker:	7,8 g
Ballaststoffe:	7,3 g
Eiweiß:	11 g
Salz:	1,3 g

Zubereitung

1. Quinoa und Buchweizen nach Packungsangabe in Knorr Gemüse Bouillon kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Alles zum Quinoa und

Buchweizen in die Schüssel geben. Senf zugeben und gut untermischen.

3. Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salatcreme und Meerrettich zugeben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Grünkohl waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

4. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipps zu diesem Rezept

Auch lecker mit weiteren Gemüse wie Spinat, Brunnenkresse, geröstete Petersilienwurzel oder Bohnen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 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