

Bunte Quinoa-Süßkartoffel-Bowl mit Bergkäse, Rührei und Gemüse

Für 4 Portionen:

Zutaten	Zubereitung
Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.	
2 Handvoll Blattspinat	waschen und putzen anschließend in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.
240g Quinoa	in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.
480ml Salzwasser	in Salzwasser ca. 15 Min. köcheln lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.
2 Süßkartoffeln (ca.600g)	schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.
2 kleine rote Zwiebeln	schälen und fein würfeln.
2 rote Paprika	entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2 Zucchini	waschen und in Würfel schneiden.
200g Kirschtomaten	waschen und halbieren.
1 EL Olivenöl Salz und Pfeffer	Süßkartoffelwürfel und Zwiebelwürfel mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. auf einem Backblech verteilen. 20 Min. rösten lassen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
1 EL Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8 Eier	in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Etwas Rapsöl	in einer großen beschichteten Pfanne mit etwas Öl zu lockerem Rührei stocken lassen.
2 Äpfel	waschen, entkernen und klein würfeln.
Saft einer halben Zitrone	mit Zitronensaft beträufeln.
160g Bergkäse	reiben
Etwas Petersilie und Schnittlauch	waschen und fein schneiden.

Das Anrichten der Bowl:

1. Die Spinatblätter als Basis auf die Schüsseln verteilen.
2. Quinoa in den 4 Schüsseln verteilen.
3. Süßkartoffeln und Zwiebeln darauf geben.
4. Das angebratene Gemüse darauf verteilen.
5. Die Kirschtomaten auf die Schüsseln verteilen.
6. Das Rührei draufsetzen und mit Bergkäse bestreuen.
7. Die Apfelwürfel als Topping verteilen.
8. Mit geschnittenen Kräutern bestreuen.

Einkaufsliste für die Bowl

- 2 Händevoll Blattspinat
- 240g Quinoa
- 2 Süßkartoffeln (ca.600g)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 rot Paprika
- 2 Zucchini
- 200g Kirschtomaten
- 8 Eier
- 2 Äpfel (Elstar)
- 1 Zitrone
- 160g Bergkäse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch

Folgendes wird aus der Küche noch benötigt: Olivenöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer

















