



NATHALIE GLEITMAN
@NATHALIEGLEITMAN

Der Quinoa von dmBio kann in Salat, Suppe und als Beilage verwendet werden. Die Gewürzmischung dmBio Spicy Chili ist angenehm scharf.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte



PRO PORTION: 1.674 kJ (400 kcal) **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 25 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR:** 3 Portionen

Zutaten

Für 3 Portionen

Für das Quinoa:

- 50 g dmBio Quinoa weiß*
- 80 ml Wasser
- 1 Karotte
- 200 g Brokkoli
- 15 ml dmBio Zitronensaft*
- 2 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
- Salz
- 2 EL dmBio Pinienkerne*
- 1 EL Granatapfelkerne
- 80 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 40 g dmBio Tahin Sesammus*
- 10 ml dmBio Zitronensaft*
- 1 EL dmBio Natives Olivenöl extra*

- 1 Prise dmBio Spicy Chili
- Gewürzmischung**
- 1 Prise Salz
- 1 TL dmBio Ahornsirup, Grad A*
- 50 ml Wasser



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter [#alverderezept](https://www.instagram.com/alverderezept) posten!

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanleitung im Wasser kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Karotte schälen und raspeln. Brokkoli in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.

Den Quinoa zum Gemüse geben und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermengen. Mit Pinien- und Granatapfelkernen bestreuen. Feta in Würfel schneiden und ebenfalls auf dem Gemüse verteilen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit den restlichen Dressing-Zutaten in einer Schale verrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Dressing über die Quinoa-Bowl geben und servieren.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ 50 g dmBio Quinoa weiß*
- ☐ 25 ml dmBio Zitronensaft*
- ☐ dmBio Olivenöl*
- ☐ Salz
- ☐ dmBio Pinienkerne*

- ☐ 40 g dmBio Tahin Sesammus*
- ☐ dmBio Natives Olivenöl extra*
- ☐ dmBio Spicy Chili Gewürzmischung**
- ☐ dmBio Ahornsirup, Grad A*

AUS DEM GEMÜSEREGAL/OBSTKORB:

- ☐ 1 Karotte

- ☐ 200 g Brokkoli
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Granatapfelkerne

SONSTIGES:

- ☐ 80 g Feta