

Vegane Buddha Bowl



Zutaten

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Avocado, in Scheiben
- 1 Tasse Kichererbsen, gekocht
- 1 Tasse Spinat
- 1/2 Tasse Rotkohl, gehobelt
- 2 EL Tahini
- 1 Zitrone, Saft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen Süßkartoffelwürfel in etwas Olivenöl anbraten oder backen, bis sie weich sind. Die Kichererbsen nach Belieben würzen und in der ebenfalls in einer Pfanne erhitzen. Abschließend alle Zutaten in einer Schüssel arrangieren. Tahini mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und über die Bowl geben.

Vegetarisches Linsencurry



Zutaten

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und kurz mitbraten. Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

Vegane Quinoa-Gemüse Pfanne



Zutaten

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, in Scheiben
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesamsamen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen Gemüse in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten, bis es bissfest ist. Gekochte Quinoa und Sojasauce zum Gemüse hinzufügen und gut vermischen. Mit Sesamsamen bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.