

# Quinoa-Bowl mit grünem Spargel & Avocado

"A bowl", zu deutsch eine Schale, Schüssel, ein Napf, Tiegel oder Topf. Warum nur klingen manche englischen Begriffe so geschmeidig-passend und viele deutsche Wörter irgendwie sperrig. Kommt Euch das auch manchmal so vor? Oder liegt das wiederum nur daran, dass Englisch nicht meine Muttersprache ist? Betrachten wir zum Beispiel "Porridge" oder "Over-night-oats" - wer will da schon Brei oder Haferschleim essen. Ne, so nen Ausdruck können auch nur wir Deutsche für ein Essen erfinden. Mahlzeit, dann nehm' ich doch lieber das Porridge. Doch zurück zum Napf. Also, ich liebe Schüsselchen voll mit leckerem Gemüse, Hülsenfrüchten oder Samen und Getreide. Kaum ein Gericht kann man so toll saisonal variieren und nach Belieben kombinieren. Kein Wunder, dass "Bowls" gerade voll im Trend liegen und in Berlin demnächst ein gleichnamiges Restaurant eröffnet. Das wird sicher lecker. Aber Bowls könnt Ihr Euch natürlich jeder Zeit auch ganz einfach selbst zusammen stellen. Hier eine tolle "Frühlings-Fit-Kombi" mit Quinoa, Spargel, Avocado & Sprossen. Na denn, ran an den Napf...oder doch vielleicht besser: "Let's have a delicious bowl!"

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 200 Gramm helle Quinoa
- 450-500 ml Gemüsebrühe
- 500 Gramm grüner Spargel
- 70-80 Gramm Erbsen | Tiefkühlware
- 70 Gramm Zuckererbsenschoten
- 50 Gramm Salatgurke | ich habe knackige Mini-Gurken benutzt
- 1 Avocado
- 6 Radieschen | ein halbes Bund
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Meersalz
- Grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 Beet Daikon-Rettichsprossen | wahlweise Rucola-Kresse
- 2 TL geröstete Sesamsamen

Variationsmöglichkeit: Wer möchte, kann Quinoa durch Hirse oder Couscous ersetzen. Couscous muss allerdings nicht gekocht werden. Couscous in einer Schale einfach mit heißer Brühe übergießen, mit einem Teller abdecken und 5-8 Minuten ziehen lassen. Umrühren, fertig!

## Zubereitung (ca. 35 Minuten)

Spargel waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Jeweils das obere Drittel des Spargels abschneiden und zur Seite legen. Dieser Teil des Spargels mit den Spargelspitzen wird separat in einer Pfanne angebraten. Restliche Spargelstangen in kleine Stücke schneiden und bereit stellen. Die Spargelspitzen links werden separat

angebraten, die Stücke in der Mitte mit der Quinoa gegart. Die harten Strunkteile rechts kommen weg. Nun einige weitere Zutaten vorbereiten: Petersilie waschen und klein hacken. Zuckererbsenschoten waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Die Erbsen in einer Schale mit heißem Wasser auftauen lassen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen ebenfalls waschen, putzen und aufschneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocado-Fruchtfleisch längs aufschneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und etwas salzen. Nun zur Quinoa: Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Quinoa mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze und leicht gekipptem Deckel fünf Minuten köcheln lassen. Die Brühe aber nicht sofort ganz, sondern nach und nach hinzugießen. Ab und an umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die gehackte Petersilie unterrühren. Dann den aufgeschnittenen Spargel und die Zuckererbsenschoten hinzufügen. Deckel schräg auflegen und Quinoa nochmals 10 Minuten weiter köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen. Die Flüssigkeit sollte nach Ende der Kochzeit vollständig aufgesogen sein. Während die Quinoa sowie der Spargel und die Zuckererbsenschoten köcheln, werden die Spargelspitzen parallel dazu in einer Pfanne angebraten. Dafür 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel rund 4-6 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Meersalz, grobem Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Und schon kann diese herrliche Bowl zusammen gestellt werden: Die Quinoa mit dem grünen Spargel und den Zuckererbsenschoten auf zwei Teller aufteilen. Die gebratenen Spargelspitzen und die Erbsen dazu geben. Gurken- und Radieschenscheiben sowie die aufgeschnittene Avocado zwischen Spargel und Quinoa drappieren. Sprossen hinzufügen. Das Gericht nochmals mit Zitronensaft beträufeln und den Spargel mit gerösteten Sesamkörnern garniert servieren.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Quinoa-Wellfood-Bowl](#)
- [Celebrating-Spring-Bowl](#)
- [Avocado-Lime-Quinotto mit Pfirsich](#)
- [Perlgrauen-Risotto mit karamellisiertem Radicchio und Edamame](#)