



Tex–Mex–Quinoa–Bowl mit Süßkartoffeln, Bohnen und Mais

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

400ml Gemüsesuppe
150g Quinoa
150g Süßkartoffeln
100g Gegerate Bohnen
100g Mais
100g Tomaten
10g Tomatenmark
1 Avocado
1–2 EL Saft einer frisch gepressten Zitrone
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Mais und Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomate waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Quinoa in einem feinen Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Gemüsesuppe in einem Topf mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Chiliflocken erhitzen, Süßkartoffeln, Bohnen, Mais, Tomaten und Quinoa zufügen und zugedeckt kurz aufkochen lassen, anschließend bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen wurde. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Quinoa–Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller anrichten und mit den Avocadowürfeln garnieren.

Tipp:

Dieses Gericht eignet sich gut als Resteverwertung von Gemüse. So kann man die Bohnen und den Mais auch durch anderes Gemüse ersetzen, wie z.B. Zucchini, Paprika oder Champignons.