



Genuss-Rezept

Avocado-Quinoa-Bowl

Zutaten für 4 Personen

200 g	GUTFRIED Hähnchenbrust "gebraten"
250 g	Quinoa
2	Avocado
2	Karotten
200 g	frischen Rotkohl
80 g	Erbsen (TK-Ware)
2 Bd.	Rucola
100 g	Cashewnüsse

Für die Gewürzmischung:

4 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
1 TL	schwarzer Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	scharfes Currypulver

Von allen Gewürzen jeweils einen gestrichenen Teelöffel verwenden und mit dem Olivenöl mischen.

Zubereitung

Die Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen bis das Wasser aufgenommen wurde. Die Gewürzmischung unter die noch warme Quinoa heben. Möhren und Rotkohl raspeln, die Erbsen in kochendem Wasser blanchieren und mit der Quinoa vermengen.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und der Länge nach in gleichmäßige Spalten schneiden. Den Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken. Cashewnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Alle Zutaten zusammen mit GUTFRIED Hähnchenbrust "gebraten" dekorativ in einer tiefen Bowl anrichten und servieren. Restliche Gewürzmischung nach Belieben portionsweise auf die Bowl geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: kcal: 989 | Eiweiß: 28,9 g | Fett: 60,1 g | Kohlenhydrate: 75,5 g

