

## Grüne Smoothie-Bowl mit schwarzem Quinoa und Wildkräutern

VORBEREITEN

20  
Min.

RUHEN

60  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den marinierten Tofu

150 g Tofu Natur  
1 Zitrone, Saft und Abrieb  
1 Teelöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Ahornsirup  
Meersalz  
Frisch gemahlener Pfeffer

#### Für den Quinoa

75 g schwarzer Quinoa

#### Für die Bowl

150 g frischer Spinat  
1 Handvoll frische gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Gundermann)  
300 g Gurke  
2 unbehandelte Limetten  
2 kleine vollreife Avocado  
1 Zitrone, nur der Saft  
250 g Sojajoghurt natur  
250 ml Reiskorn  
1 Teelöffel Sojasauce  
1 Frühlingszwiebel  
2 Esslöffel Sesamsaat

Super erfrischend an heißen Tagen und auch noch sehr gesund: Diese Vitalstoff-Bombe ist voller guter Sachen und dabei cremig, crunchig und kräuterfrisch zugleich! Der schwarze Quinoa wird gekocht, alles andere aber an dieser Bowl ist rohköstlich. Wer es ganz ohne Erhitzen mag, verwendet geschälten und gründlich gewaschenen Quinoa, denn er ist auch roh genießbar, und röstet den Sesam nicht an.

- 1 -

Den Tofu würfeln. Zitronensaft und -abrieb, Sojasauce, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und die Würfel darin wenden. Zum Marinieren für mindestens eine Stunde (bis zu 24 Stunden für ein intensiveres Aroma) in den Kühlschrank stellen, dabei gelegentlich in der Marinade wenden.

- 2 -

Den Quinoa in einem feinen Sieb spülen. In einem kleinen Topf die 2 ½-fache Menge Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Den Quinoa zugeben, einmal aufkochen und die Hitze reduzieren. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten bissfest garen.

# Grüne Smoothie-Bowl mit schwarzem Quinoa und Wildkräutern

- 3 -

Den Spinat und die Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Von den Wildkräutern ein paar Zweige für das Topping beiseite legen, die restlichen Kräuter und den Spinat in den Mixer geben. Die Gurke waschen, nicht schälen. Für das Topping ein paar Scheiben abschneiden und beiseite legen, den Rest grob würfeln und mit in den Mixer geben.

- 4 -

Die Limetten heiß abspülen. Von einer Limette die Schale mit einem Zestenreißer fein abreiben, die verbleibende weiße Schale abschälen und die Frucht vierteln. Das Fruchtfleisch mit in den Mixer geben. Die zweite Limette in dünne Scheiben schneiden und ebenso wie die Limettenzesten für das Topping beiseitestellen.

- 5 -

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Hälften löffeln. 2 Hälften grob würfeln und im Zitronensaft wenden. Die übrigen 2 Hälften in Spalten und für das Topping beiseite stellen, den Rest mit in den Mixer geben.

- 6 -

Zur Mischung im Mixer den Joghurt und den Reisdink geben und alles im Smoothie-Programm fein mixen.

- 7 -

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Den Sesam in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze und unter Wenden rösten, bis die Saat duftet.

- 8 -

Den Smoothie auf vier Bowls verteilen. Gurken- und Limettenscheiben sowie ein paar Tofu- und Avocadowürfel darauf geben. Etwas Quinoa darüber verteilen und alles mit Wildkräutern, Sesam und Frühlingszwiebel garnieren.