

## Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto - Thunfisch aus der Schüssel

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



**Besonderes Zubehör**  
Food Processor

Lust auf Quinoa? Lust auf Thunfisch? Dann ist diese Thuna-Quinoa-Bowl genau das Richtige für dich!

Wenn ich abends großen Hunger habe und etwas Sättigendes brauche, kommt diese geniale Bowl auf den Tisch. Einen Quinoa-Vorrat habe ich mittlerweile eigentlich immer zu Hause und eine Dose Thunfisch findet sich meist auch noch irgendwo. Nach Avocado muss man bei mir ja eh nicht lange suchen. Noch eine Handvoll knackiges Gemüse nach Wahl dazu - das ist auch super für die Resteverwertung - und fertig ist meine Sattmacher-Schüssel!

Psst ... das eigentliche Geheimnis der Thuna-Quinoa-Bowl ist das leckere, selbstgemixte Pesto, in das ich auch heimlich etwas Avocado mit reingemogelt habe - so wird's nämlich extra cremig. Mein Tipp: auch wenn die Schüssel angerichtet eine echte Schönheit ist, schmeckt sie am besten, wenn du während des Essens alles mit dem leckeren Pesto vermischt.

- 1 -

Für die Bowl Quinoa mit warmem Wasser waschen. In einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, mit Salz würzen und abgedeckt etwas auskühlen lassen.

- 2 -

Tomaten waschen und halbieren. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Paprika und Avocado entkernen und in Streifen schneiden. Thunfisch abgießen und Salat waschen.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Bowl

120 g Quinoa  
1 Dose Thunfisch  
10 Cherrytomaten  
1 rote Zwiebel  
1/2 gelbe Paprika  
2 Handvoll gemischter Salat  
1/2 Avocado  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Balsamico-Essig  
2 Esslöffel Chashewmus  
Salz, Pfeffer

#### Für das Pesto

1 Bund Petersilie  
1 Handvoll Basilikum  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel Agavendicksaft  
2 Teelöffel Cashewmus  
1/2 Avocado  
1 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Handvoll Cashewkerne  
30 g Parmesan  
1/2 Limette (ausgepresster Saft)  
Salz, Pfeffer

## Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto - Thunfisch aus der Schüssel

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Alle Bowl-Zutaten in zwei Schüsseln anrichten.

- 4 -

Für das Pesto Cashewkerne rösten und ein paar Kerne beiseitelegen. Restliche Cashewkerne und Kräuter grob hacken. Parmesan reiben und mit restlichen Zutaten in einem Food Processor oder Mixer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Pesto und restliche Cashewkerne gleichmäßig auf beide Schüsseln verteilen und mit je 1 EL Cashewmus toppen.