

## Bunte Kichererbsen-Bowl mit Quinoa

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

200 g Quinoa  
480 ml Gemüsebrühe  
1 rote Zwiebel  
800 g Kichererbsen  
2 Handvoll Kirschtomaten  
1 Handvoll Petersilie

### Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

Du findest Quinoa eher fad und kannst mit dem Pseudogetreide nichts anfangen? Kein Problem - koche es in Gemüsebrühe, so schmeckt es unglaublich würzig und schmackhaft. Eine Portion Kichererbsen obendrauf und du hast ein nahrhaftes Abendessen.

Für frischen Geschmack sorgen süßlich schmeckende Kirschtomaten und Petersilie. Eine Schüssel dieser gesunden Leckerei - und ich bin rundum zufrieden. Super einfach und schnell gemacht - perfekt für den Feierabend, um sich trotz Zeitmangel gesund zu ernähren.

- 1 -

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und mit der Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten ziehen lassen und mit einer Gabel leicht auflockern.

- 2 -

Inzwischen Zwiebel klein schneiden. Kichererbsen abgießen und unter fließendem Wasser waschen. Kirschtomaten halbieren.

- 3 -

Quinoa, Kichererbsen und Kirschtomaten in eine Schüssel geben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

- 4 -

Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig und Ahornsirup vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den anderen Zutaten vermengen.