

Quinoa Bowl



Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Süßkartoffel
- 100 g Quinoa
- 100 g frischer Spinat
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Avocado
- ¼ Pk. Tofu

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne glasig anbraten. Danach die getrockneten Tomaten in kleine Stückchen schneiden und auch dazugeben.

Jetzt die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese, Quinoa sowie die Gemüsebrühe mit in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Spinat unterheben und kurz mitkochen. Nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken und in Servierschälchen füllen.

Die Avocado und den Tofu ebenfalls würfeln und darüber geben.