

Das große Bowls Kochbuch

Schnelle, einfache und leckere Bowls Rezepte für eine gesunde Ernährung. Vielfältige Buddha Bowls mit Fleisch, Fisch und Gemüse - inkl. Vegetarisch und Vegan.

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Fruchtige Frühstücksbowls.....	9
Beeren-Joghurt-Bowl	9
Mango-Kiwi-Bowl.....	10
Süße Birnen-Haferflocken-Bowl.....	11
Erdbeeren-Quark-Bowl.....	12
Müsli-Banane-Bowl.....	13
Honig-Nuss-Bowl mit Joghurt.....	14
Apfel-Zimt-Porridge-Bowl.....	15
Frische Blaubeeren-Buttermilch-Bowl.....	16
Zitrusfrüchte-Müsli-Bowl.....	17
Kokos-Ananas-Quinoa-Bowl	18
Vegane Bowls	19
Quinoa-Kichererbsen-Bowl	19
Süßkartoffel-Spinat-Bowl	20
Avocado-Tomaten-Bowl	21
Pilz-Brokkoli-Bowl	22
Linsen-Kokos-Bowl	23
Thai-Ingwer-Gemüse-Bowl.....	24
Auberginen-Bulgur-Bowl	25
Rote-Bete-Hirse-Bowl	26
Zucchini-Nudeln-Bowl	27

Kürbis-Curry-Bowl	28
Fitness-Bowls.....	29
Hähnchen-Avocado-Bowl.....	29
Rindfleisch-Brokkoli-Bowl	30
Thunfisch-Quinoa-Bowl.....	31
Eiweißreiche Linsen-Bowl	32
Garnelen-Zitronen-Bowl.....	33
Putenfleisch-Süßkartoffel-Bowl	34
Hähnchen-Gemüse-Bowl.....	35
Tofu-Teriyaki-Bowl	36
Lachs-Grünkohl-Bowl	37
Ei-Spinat-Bowl.....	38
Sommer-Bowls	39
Wassermelonen-Feta-Bowl.....	39
Tomaten-Mozzarella-Bowl.....	40
Gurken-Dill-Bowl.....	41
Mango-Garnelen-Bowl.....	42
Avocado-Erdbeer-Bowl.....	43
Zitronen-Basilikum-Bowl.....	44
Melonen-Prosciutto-Bowl.....	45
Beeren-Minz-Bowl.....	46
Pfirsich-Rucola-Bowl	47
Nektarinen-Thymian-Bowl	48

Klassische Mittags-Bowls..... 49

Spaghetti-Bolognese-Bowl.....	49
Hühnerfrikassee-Bowl	50
Käsespätzle-Bowl.....	51
Kartoffelsalat-Bowl	52
Ratatouille-Bowl	53
Linsensuppe-Bowl	54
Pilz-Risotto-Bowl.....	55
Gulasch-Bowl	56
Erbsensuppe-Bowl.....	57
Paella-Bowl	58
Chili con Carne-Bowl.....	59
Nudelsalat-Bowl.....	60
Fischstäbchen-Kartoffelpüree-Bowl	61
Wiener Schnitzel-Bowl.....	62

Asiatische Bowls 63

Teriyaki-Hähnchen-Bowl	63
Thai-Curry-Gemüse-Bowl	64
Sushi-Reis-Bowl	65
Kimchi-Tofu-Bowl.....	66
Udon-Nudeln-Bowl	67
Rindfleisch-Pho-Bowl	68
Wok-Gemüse-Bowl.....	69

Süß-Sauer-Hähnchen-Bowl.....	70
Kokos-Curry-Lachs-Bowl	71
Bibimbap-Bowl	72

Mediterrane Bowls..... 73

Italienische Antipasti-Bowl.....	73
Tapenade-Oliven-Bowl	74
Feta-Tomaten-Bowl.....	75
Bruschetta-Pasta-Bowl	76
Spanische Paella-Bowl	77
Pesto-Genovese-Bowl.....	78
Ratatouille-Provence-Bowl.....	79
Tzatziki-Gurken-Bowl.....	80
Caprese-Basilikum-Bowl	81
Hummus-Bowl	82

Herzhafte Bowls 83

Shepherd's Pie-Bowl.....	83
Kürbis-Suppe-Bowl.....	84
Lamm-Curry-Bowl.....	85
Gefüllte Paprika-Bowl.....	86
Chili-Schokolade-Bowl	87
Lasagne-Bowl.....	88
Kartoffelgratin-Bowl	89
Zwiebelsuppe-Bowl	90

Fisch-Gratin-Bowl	91
Wildreis-Pilz-Bowl	92
Spargel-Hollandaise-Bowl	93
Rouladen-Bowl.....	94
Coq au Vin-Bowl.....	95
Käse-Lauch-Suppe-Bowl	96
Hackfleisch-Kartoffel-Bowl.....	97
Süße Dessert-Bowls	98
Schokoladen-Mousse-Bowl	98
Vanille-Pudding-Bowl	99
Erdbeer-Sahne-Bowl.....	100
Karamell-Brownie-Bowl	101
Himbeer-Sorbet-Bowl	102
Zitronen-Käsekuchen-Bowl.....	103
Kokos-Mango-Bowl.....	104
Blaubeer-Pfannkuchen-Bowl	105
Apfelstrudel-Bowl	106
Pfirsich-Crumble-Bowl	107
Mohn-Zitronen-Bowl.....	108
Tiramisu-Bowl.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt voller kulinarischer Entdeckungen und Vielfalt haben Bowls ihren festen Platz gefunden. Dieses Kochbuch soll eine Inspirationsquelle für alle sein, die Interesse an diesem modernen und vielseitigen Essensstil haben, bei dem alle Zutaten in einer Schüssel vereint werden. Der Trend zur Bowl hat viele überzeugt, da er die Möglichkeit bietet, verschiedene Geschmacksrichtungen und Texturen in einem Gericht zu vermischen, sei es für mehr Genuss, eine abwechslungsreiche Ernährung oder das Streben nach einem bewussteren Lebensstil.

In diesem Buch findest du eine Reihe von Bowl-Rezepten, die sich durch ihre einfache Zubereitung und Vielfältigkeit auszeichnen. Mit meinen Rezepten kannst du dich im Alltag gesund und ausgewogen ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten.

Es wird immer deutlicher, dass Ernährung mehr ist als nur „Treibstoff“ für den Körper. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlfühl haben. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich dir den Einstieg in die Bowl-Küche so einfach und schmackhaft wie möglich gestalten.

Es geht hier nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Denn die Art und Weise, wie wir Lebensmittel auswählen, zubereiten und letztlich genießen, ist mindestens genauso wichtig wie die Lebensmittel selbst. Egal, ob du bereits Erfahrung mit Bowls hast oder gerade erst anfängst: Dieses Buch wird dir den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erleichtern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss, sondern voller Geschmack und Genuss stecken kann. Viel Freude beim Experimentieren in der Küche!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Fruchtige Frühstücks-Bowls

Beeren-Joghurt-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 150 g gemischte Beeren, gewaschen und halbiert
- 200 g Naturjoghurt
- 30 g Honig
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Chiasamen
- 50 g Haferflocken
- 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- Frische Minze, gewaschen und gezupft

Zubereitung:

1. Mische in einer Schüssel den Joghurt mit dem Honig und dem Vanillezucker, bis alles gut vermischt ist.
2. Gib die Haferflocken und Chiasamen hinzu und rühre alles nochmals gut um.
3. Lege die Beeren und Bananenscheiben sorgfältig in die Bowl. Achte darauf, alles schön zu verteilen.
4. Bestreue die Bowl mit den gehackten Nüssen und Kokosraspeln.
5. Garniere zum Schluss mit ein paar Blättchen frischer Minze. Guten Appetit.

Mango-Kiwi-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 1 reife Mango, geschält und gewürfelt
- 1 reife Kiwi, geschält und geschnitten
- 100 g frische Erdbeeren, gewaschen und halbiert
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 30 g Granola
- 1 EL frische Minzblätter, fein gehackt
- 30 g Kokoschips
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 EL frischer Bio-Limetten-saft

Zubereitung:

1. Nimm eine große Schüssel zur Hand. Lege zuerst die gewürfelte Mango, die geschnittene Kiwi und die halbierten Erdbeeren hinein.
2. Gib den griechischen Joghurt über die Früchte und verteile ihn gleichmäßig.
3. Träufle den Honig über den Joghurt.
4. Streue Granola, Kokoschips, Chiasamen und Sonnenblumenkerne über die Schüssel.
5. Gib zum Schluss den frischen Limettensaft darüber und streue die gehackte Minze darüber.
6. Vermische alle Zutaten sanft mit einem Löffel. Guten Appetit.

Süße Birnen-Haferflocken-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 1 reife Birne, gewürfelt
- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Chiasamen
- 100 g Naturjoghurt
- Frische Beeren nach Wunsch, gewaschen

Zubereitung:

1. Du beginnst damit, die Haferflocken und Milch in einen Topf zu geben und bei mittlerer Hitze zu erhitzen. Lass es langsam köcheln und rühre es ab und zu um, damit nichts anbrennt.
2. Während die Haferflocken köcheln, kannst du die Birne würfeln und die Walnüsse grob hacken. Halte ein paar Birnenwürfel zurück für die Dekoration.
3. Wenn die Haferflocken fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben und weich sind, fügst du die Birnenwürfel hinzu und lässt alles weitere 5 Minuten köcheln.
4. Nachdem die Birnen weich sind, fügst du den Honig und den Zimt hinzu und verrührst alles gut miteinander. Probiere die Mischung und süße nach, wenn nötig.
5. Jetzt kannst du die Haferflocken-Birnen-Mischung in eine Bowl geben. Toppe die Bowl mit dem Naturjoghurt, den zurückgelegten Birnenwürfeln, den gehackten Walnüssen, den Chiasamen und den frischen Beeren.
6. Zum Schluss, wenn du magst, kannst du noch ein bisschen Honig über die Bowl träufeln. Guten Appetit.

Erdbeeren-Quark-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 200 g Erdbeeren, gewaschen und halbiert
- 150 g Magerquark
- 100 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Honig
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Nimm eine mittelgroße Schüssel und gebe den Magerquark hinein. Vermenge den Quark mit der Mandelmilch, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Füge nun den Honig hinzu und rühre alles gut durch, bis der Honig sich vollständig aufgelöst hat.
3. Streue die Haferflocken und Chiasamen darüber und rühre noch einmal um, bis alles gut vermischt ist.
4. Verteile die Erdbeeren und Bananenscheiben liebevoll über der Quarkmischung und streue die Kokosflocken darüber.
5. Gib als letzten Schritt die frische Minze und Granatapfelkerne darüber. Guten Appetit.

Müsli-Banane-Bowl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 1 reife Banane, in Scheiben geschnitten
- 50 g Müsli
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 50 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), gewaschen
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Nimm eine Bowl zur Hand und verteile das Müsli gleichmäßig als erste Schicht in der Bowl.
2. Lege die Bananenscheiben über das Müsli.
3. Gib den Naturjoghurt über die Bananen und streiche ihn glatt, um eine gleichmäßige Schicht zu bilden.
4. Verteile die gemischten Beeren auf dem Joghurt.
5. Bestreue deine Bowl mit Chiasamen, Sonnenblumenkernen und den gehackten Nüssen.
6. Träufle den Honig über die gesamten Zutaten.
7. Verfeinere deine Bowl mit einer Prise Zimt. Guten Appetit.

Honig-Nuss-Bowl mit Joghurt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 50 g gemischte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln), grob gehackt
- 100 g frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren), gewaschen und halbiert
- 1 mittelgroße Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Granola
- 1 EL Kokosflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL frische Minzblätter, gewaschen und gezupft

Zubereitung:

1. Nimm eine Schüssel und gib den griechischen Joghurt hinein.
2. Verteile die frischen Beeren und Bananenscheiben gleichmäßig über den Joghurt.
3. Streue dann die grob gehackten Nüsse, Granola, Kokosflocken, Chiasamen und Leinsamen darüber.
4. Träufle den Honig über die Bowl und verteile die Minzblätter obendrauf.
5. Zum Schluss kannst du noch einen kleinen Löffel Honig darübergeben, wenn du magst. Guten Appetit.

Apfel-Zimt-Porridge-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch oder Hafermilch, ungesüßt
- 1 mittelgroßer Apfel, gewürfelt
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Zuerst gibst du die Haferflocken mit der Milch in einen Topf und kochst sie auf niedriger Flamme auf. Rühre dabei ständig um, damit nichts anbrennt.
2. Während die Haferflocken köcheln, kannst du den Apfel in kleine Würfel schneiden.
3. Wenn die Haferflocken aufgequollen und die Milch eingezogen ist (nach ca. 5-7 Minuten), gibst du die Apfelwürfel, eine Prise Salz und den Zimt hinzu. Lass alles noch etwa 3-4 Minuten auf niedriger Hitze köcheln.
4. In der Zwischenzeit kannst du die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und golden sind.
5. Nun kannst du die Hitze ausschalten und den Honig unter den Porridge rühren.
6. Fülle den Porridge in eine Schüssel und gib die gerösteten Mandeln, die Rosinen und den Naturjoghurt darüber.
7. Wenn du magst, kannst du noch einen kleinen Klecks Honig und eine zusätzliche Prise Zimt darübergerben. Guten Appetit.

Frische Blaubeeren-Buttermilch-Bowl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 150 g frische Blaubeeren, gewaschen
- 200 ml Buttermilch, gut gekühlt
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Haferflocken
- 2 TL Honig
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosflocken
- Einige frische Minzblätter
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Nimm eine große Schüssel und gebe die Haferflocken hinein.
2. Über die Haferflocken gießt du die kalte Buttermilch und rührst gut um, damit sie beginnen, aufzuquellen.
3. Schneide die Banane in dünne Scheiben und lege sie über die Hafer-Buttermilch-Mischung.
4. Verteile nun die frischen Blaubeeren gleichmäßig über die Bananenscheiben.
5. Gib die Chiasamen und die Kokosflocken darüber und verteile alles schön gleichmäßig.
6. Zum Schluss beträufle die Bowl mit dem Honig und garniere sie mit den frischen Minzblättern und einer Prise Salz. Guten Appetit.

Zitrusfrüchte-Müsli-Bowl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt
- 50 g Müsli
- 1 Bio-Orange, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Bio-Limette, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 EL Honig
- 1 EL gehackte Nüsse, z.B. Mandeln oder Walnüsse
- Ein paar frische Minzblätter, klein gehackt
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

1. Starte, indem du eine tiefe Schale nimmst und den Joghurt hineingibst.
2. Verteile danach das Müsli gleichmäßig über den Joghurt.
3. Nun kannst du die vorbereiteten Orangen- und Limettenstücke über das Müsli legen.
4. Streue die gehackten Nüsse, Chiasamen und Leinsamen über die Zitrusfrüchte.
5. Träufle den Honig über die Zutaten in der Schale.
6. Zum Schluss garnierst du die Bowl mit den klein gehackten frischen Minzblättern.
7. Jetzt nimm einen Löffel und vermische alles gut miteinander, oder genieße es schichtweise, je nach deinem Geschmack. Guten Appetit.

Kokos-Ananas-Quinoa-Bowl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 100 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 150 g Ananas, gewürfelt
- 2 EL Kokosflocken
- 1 EL Honig
- 1 EL Bio-Limettensaft
- 1 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 Prise Salz
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. In einem Topf die Kokosmilch erhitzen, Quinoa und eine Prise Salz hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.
2. Währenddessen die Ananasstücke in einer Pfanne mit 1 EL Kokosöl anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. In einer kleinen Schüssel Honig und Limettensaft vermischen und die Ananasstücke damit beträufeln.
4. Wenn der Quinoa gar ist, diesen aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben.
5. Die angebratenen Ananasstücke und Granatapfelkerne über den Quinoa geben.
6. Alles mit Kokosflocken und frischer Minze bestreuen.
7. Zum Schluss nochmals leicht umrühren. Guten Appetit.

Vegane Bowls

Quinoa-Kichererbsen-Bowl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 100 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 100 g Kichererbsen, gekocht und abgespült
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Möhre, in dünne Streifen geschnitten
- 50 g Cherrytomaten, halbiert
- 1/2 Avocado, in Scheiben
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 30 g Babyspinat, gewaschen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Zubereitung:

1. Koche den Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und lasse ihn etwas abkühlen.
2. Bereite in der Zwischenzeit das Gemüse vor. Brate die Zucchinis Scheiben in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun und weich sind.
3. Mische in einer kleinen Schüssel 1 EL Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer zusammen, um ein einfaches Dressing herzustellen.
4. In einer großen Schüssel mische den gekochten Quinoa, Kichererbsen, gebratene Zucchini, Möhrenstreifen, Cherrytomaten, Avocado-scheiben, Frühlingszwiebelringe und Babyspinat.
5. Gieße das Dressing über die Bowl und vermische alles gut miteinander. Guten Appetit.

Süßkartoffel-Spinat-Bowl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Bowl

Zutaten:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 80 g frischer Spinat, gewaschen
- 100 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Chiasamen
- Frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Koche die Quinoa nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe, bis sie weich und die gesamte Brühe aufgenommen ist.
2. Erhitze währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze. Füge die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und dünste sie, bis sie weich sind und duften.
3. Gib die gewürfelten Süßkartoffeln in die Pfanne und brate sie, bis sie goldbraun und weich sind. Du kannst ein wenig Wasser hinzufügen, um das Garen zu beschleunigen.
4. Wenn die Süßkartoffeln fast gar sind, füge den Spinat hinzu und dünste weiter, bis der Spinat zusammengefallen und weich ist.
5. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Vermische es gut und lasse es ein paar Minuten ziehen.
6. Richte die Quinoa in einer Bowl an. Füge das gebratene Gemüse darüber.
7. Streue Sonnenblumenkerne, Chiasamen und frische Petersilie über die Bowl und serviere sie. Guten Appetit.