


	<b>BFS Ernährung und Versorgung</b>		 Staatliches Berufliches <b>SCHULZENTRUM</b> Vilshofen an der Donau
Name:		Klasse:	

## Quinoa-Gemüsebowl

### Zutaten:

- 300g Feldsalat
- 200g Quinoa
- 500ml Gemüsebrühe
- 4 Karotten
- 2 Chicoree
- ½ Rotkohl
- 400g Champignons
- 1 Glas Edamamebohnen
- 2 EL Sesam schwarz u. weiß

### Zubereitung:

Quinoa mit Gemüsebrühe 5 Min. kochen, anschließend 20 Min quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und schneiden. Nun die Champignons in einer Pfanne anbraten. Als nächstes den Chicoree halbieren und in Streifen schneiden. In der Küchenmaschine die Karotten raspeln und den Rotkohl hobeln. Zunächst den Feldsalat waschen und evtl. von dem Strunk trennen. Zuletzt die Edamamebohnen abseihen und waschen. Jetzt die Bowl je nach Wunsch mit den ganzen Zutaten anrichten und garnieren.