



Veggie-Bowls mit Quinoa und Hofmozzarella

Das braucht man für 2 Personen

- 80 g Quinoa (a. d. Bio-Laden)
- Salz
- 200 g Tomatenwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Pfeffer
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL Balsamico bianco
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Avocado
- 200 g Hofmozzarella
- 100 g Zuckerschoten (geputzt, gewaschen und vorgegart)
- 4 EL Frühlingszwiebelringe
- 2 Handvoll Sprossen

Und so wird's gemacht:

Quinoa nach Packungsanweisung garen, vom Herd nehmen und 15 Minuten ausquellen lassen. Tomatenwürfel mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl und Balsamicoessig fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Quinoa mit dem Tomatendressing vermischen. Restliches Olivenöl mit Limettensaft, Balsamico bianco, Agavendicksaft und Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Schale abziehen, Hälften quer in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Quinoa auf Bowls verteilen, Avocados, Mozzarella, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sprossen dekorativ darauf anrichten und mit der Limetten-Vinaigrette beträufeln.

*Und als Vorspeise gibt es eine **orientalische Linsensuppe mit Hofmilch**: Für 2 Personen 1 Zwiebel und 1 Karotte schälen und fein hacken. Je 1 EL Olivenöl und Hofbutter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Karotte und 2-3 Prisen Chiliflocken zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. 120 g rote Linsen und 400 ml Gemüsebrühe untermischen, alles 20 Minuten köcheln lassen. 200 ml Hofmilch angießen, alles noch einmal 6-8 Minuten garen. Die Hälfte der Suppe in eine Schüssel geben und fein pürieren. Linsen-Gemüse-Püree wieder in den Topf geben, alles mit Salz, Cayennepfeffer, gemahlenem Piment und 1 EL Zitronensaft abschmecken und mit Thymianblättchen bestreut servieren.*