



Quinoa-Bowl mit gebackener Melone

Gebackene Melone

1 kleine kernarme Wassermelone
1 Nori-Blatt
3 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Sesamöl
1/2 TL Chiliflocken
1 kleines Stück Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Schwarzer und weißer Sesam

Bowl

200 g Quinoa
1/2 Gurke
2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 bunte Karotten
2 EL Zucker
1 kleines Stück Ingwer
2 EL neutrales Öl
1 EL Essig
100 g Edamame

Dressing

2 Limetten
1 Knoblauchzehe
4 EL natives Olivenöl
1 EL Tahini
Salz, Pfeffer

Sowie

1-2 EL Wildreis
Öl zum Frittieren
Salz

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Wassermelone schälen und in längliche Würfel schneiden und abtropfen lassen.

Für die Marinade Nori-Blatt mit Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Chiliflocken, Ingwer, Knoblauch und Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren. Melonenwürfel in eine Schüssel mit Marinade geben und für mindestens zwei Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Danach auf ein ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.



Quinoa waschen und nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe quellen lassen. Die Gurke in kleine Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Karotten in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne mit Zucker und geriebenem Ingwer karamellisieren. Öl und einen Löffel der Marinade hinzufügen und mit Essig ablöschen. Edamame in kochendem Wasser drei bis fünf Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.

Für das Dressing den Saft von den Limetten mit geriebenem Knoblauch, Öl und Tahini vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wildreis in heißem Öl frittieren, sodass er aufpufft, dann auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.

Die Melone sollte nach der Backzeit leicht bissfest sein und eine fischähnliche Konsistenz haben. Nun in Sesam wenden.

Die Bowl anrichten und dafür Quinoa mittig platzieren und die restlichen Zutaten drumherum nebeneinander anrichten. Dressing darüber geben, Melone obenauf legen und mit dem Puffreis garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

791 kcal – 41 g Fett – 20 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.