

Käfer Power Bowl

mit Quinoa und Avocado

Unser
Wein-Tipp:
2017 Kumarod Cuveé
Schwarz
Burgenland / Österreich



Superfood
das glücklich macht!

Für 2 Personen:

- 100 g gemischtes Käfer Quinoa
- ½ Glas Orangensaft
- Aus der Käfer Obst- und Gemüseabteilung:
 - 1 Avocado
 - 1 Karotte
 - 1 kleine Gurke
 - 1 rote Paprika
- 1 kleine Dose Mais
- Aus der Käfer Käseabteilung:
 - ½ Schafskäse
- Zum Abschmecken:
 - Etwas Käfer Oliven- und Arganöl, eine Prise Käfer Zitronenpfeffer und Fleur de Sal Ibiza Meersalz

1

Gemischtes Quinoa für 10 Minuten in Orangensaft quellen lassen, abseihen.

2

Quinoa für 20 Minuten mit 50 ml Wasser auf kleiner Stufe köcheln lassen.

3

Avocado schälen und längs in Spalten schneiden. Karotte und Gurke reiben. Rote Paprika halbieren und in kleine Stücke schneiden, kleine Menge Mais und Schafskäse dazugeben.

4

Quinoa und Gemüse mit etwas Olivenöl, einem Schuss Arganöl, Zitronenpfeffer Mix und Fleur de Sal Ibiza Meersalz abschmecken.

Quinoa mit Avocadospalten auf Schalen anrichten.