Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Sommerspecial / Glutenfrei / Super Food /

Griechische Quinoa-Bowl

Typische Situation – Sonntagabend, der Kühlschrank ist so gut wie leer geplündert, der Magen knurrt und ich finde nur noch einsame Reste darin vor. In genau diesen Momenten entstehen häufig meine besten Rezepte. Genau wie diese griechische Quinoa-Bowl. Ich bin so begeistert von meiner zufälligen Not-Kreation gewesen, dass ich sie sofort nochmal machen musste – dieses mal mit gezielter Einkaufsliste und für Euch. Gerade bei diesem mega geilen Wetter habe ich Lust auf frische und leichte Gerichte, die aber gerne etwas mehr zu bieten haben als nur Salat. Dabei darf das Ganze bitte auch noch fix zubereitet sein. Denn wer will bei 30 Grad und Sonnenschein eine Ewigkeit in der Küche verbringen?! Eben. Und genau so ein Gericht findet Ihr hier!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse - Quinoa
- 0.5 - Brokkoli
- 1 - Mini-Gurke
- 2 - Tomaten
- 4 - getrocknete Tomaten
- 10 - Oliven
- 90 gr - Feta
- 1 Handvoll - Petersilie
- 1 Portion - Hummus

Zutaten für das Dressing

- 2 EL - Olivenöl
- 1 EL - Balsamico
- 1 TL - Honig
- 1 TL - Senf
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quinoa in der 2-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das gesamte Wasser verkocht ist.
2. Den Brokkoli waschen und die Röschen vom Stil schneiden. In etwas Wasser für ca. 7 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken.
3. Die Gurke und die Tomaten waschen und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten, sowie den Feta ebenfalls klein schneiden. Die Petersilie hacken.
4. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.

5. Nun alle Zutaten auf zwei Schalen verteilen und anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia