

Vegane Protein-Bowl ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Quinoa
- 100 g rote Linsen
- Salz
- ½ Brokkoli
- ½ Dose Kichererbsen
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver
- 150 g Tempeh
- 1 EL Sojasoße
- ½ Zitrone
- 1,5 EL Tahini
- 1 EL Ahornsirup
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chilipulver
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Koriander
- 2 EL veganer Kokosjoghurt
- ½ Handvoll geröstete, gesalzene Erdnüsse

Quinoa und Linsen getrennt nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl, Salz und Paprikapulver vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15-20 Minuten rösten.

Tempeh in Würfel schneiden. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tempeh darin rundherum anbraten und mit Sojasoße ablöschen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit Tahini, ½ EL Öl, Ahornsirup, Gemüsebrühe und Chilipulver glattrühren. Zwiebel schälen und vierteln. Mit dem Dressing kurz pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Quinoa, Linsen, Brokkoli, Kichererbsen und Tempeh nebeneinander in 2 Schalen anrichten. Mit Dressing beträufeln und in die Mitte je einen Klecks Kokosjoghurt geben. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **885 kcal**, 47 g Eiweiß, 37 g Fett, 105 g Kohlenhydrate, 25 g Ballaststoffe

