

Frühlingshafte Quinoa-Buchweizen-Bowl mit wachswweichem Ei und Kräuteröl

ZUTATEN

für 4 Portionen

Für die Bowl

500g Süsskartoffeln
50g Kürbiskerne
150g Quinoa
100g Buchweizen
4 TL Kokosöl
1 TL Ras el Hanout
Salz
1 EL Olivenöl
150g TK-Erbesen
50g Babyspinat
4 Eier
160g Heidelbeeren

Für das Kräuteröl

1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Dill
Paar Zweige Minze
150ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Süsskartoffeln schälen und grob würfeln. In einer Schüssel Kokosöl, Ras el Hanout und Salz verrühren, die Süsskartoffelwürfel und Kürbiskerne dazugeben und alles gut vermischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15-20 Minuten rösten. Dabei einmal wenden.

Währenddessen Quinoa und Buchweizen jeweils in der doppelten Menge Wasser 10 bzw. 15 Minuten gar köcheln lassen. Evtl. überschüssiges Wasser abgießen und beides zusammen mit Olivenöl und etwas Salz in einer großen Schüssel vermengen.

Erbesen mit kochendem Wasser übergießen und kurz stehen lassen. Abgießen und beiseite stellen.

Spinat und Heidelbeeren waschen.

Für das Kräuteröl alle Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.

Zusammen mit dem Olivenöl und Zitronensaft in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Kräuteröl mit Salz abschmecken.

Eier 7 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Süßkartoffeln, Kürbiskerne, Erbsen und Spinat unter die warme Quinoa-Buchweizen-Mischung heben und auf vier Tellern verteilen.

Mit je einem aufgeschnittenen gekochten Ei und einigen Heidelbeeren bestreut servieren und mit dem Kräuteröl beträufeln. Restliches Kräuteröl dazu reichen.