1. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Tiefgekühlte Edamame

auftauen, grünen Spargel grob schälen und trockene Enden abschneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Avocado schälen und in 1,5 cm

große Würfel schneiden. Minze waschen und fein hacken. Knoblauch

abziehen und fein würfeln.

2. Für das Dressing den Joghurt mit Minze und Knoblauch mischen und mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Edamame und Brokkoli für 2 – 4 Minuten garkochen oder dämpfen. Öl

in eine Pfanne erhitzen und den Spargel für wenige Minuten scharf

anbraten.

5. Quinoa mit Gemüse und Dressing in einer Schüssel servieren.

Guten Appetit!

Brokkoli-Buddha-Bowl

4 Portionen 20 min.



Zutaten:

200 g Edamame

200 g grüner Spargel

200 g Brokkoli

150 g Quinoa

1 Avocado

2 Frühlingszwiebeln

200 g griechischer

Joghurt

6 Zweige Minze

2 TL Zitronensaft

2 kleine Knoblauchzehen

Salz & Pfeffer