



GERICHTE

Quinoa-Bowl mit pochiertem Ei

👤 Von Lena Dünser 📅 13. Februar 2021



Zutaten für 1 größere Portion

- 3 Radieschen
- 1 große Tomate (oder mehrere kleinere)
- ein Stück Paprika
- ein Stück Gurke
- ein paar Oliven
- ein Stück Feta
- 2-3 Blätter grüner Salat
- 1 halbe Tasse Quinoa
- 1 Ei

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb über fließendem Wasser waschen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Mit der doppelten Wassermenge in einen Topf mit Deckel geben und 5 - 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Herdplatte zurück- bzw. abschalten und noch weitere 10 Minuten ziehen lassen, bis es weich ist.
2. Das Gemüse und den Feta in die gewünschte Größe schneiden. Quinoa damit vermischen.
3. Den Salat mit einem Dressing (ich habe eines mit Olivenöl und Balsamico gewählt) marinieren und etwas einziehen lassen.
4. Für das pochierte Ei einen hohen Topf mit Wasser aufstellen. Das Wasser zum Kochen bringen, einen Schuss Essig hinzufügen und mit einem Kochlöffel einen kleinen Tornado erstellen (durch Kreisen im Wasser in eine Richtung). Den Topf von der Hitze nehmen, das Ei in eine Tasse oder eine Schöpfkelle geben und in das Wasser fallen lassen. 3 - 5 Minuten ziehen lassen und vorsichtig herausheben.
5. Den Salat eventuell nochmals etwas nachwürzen und mit dem pochierten Ei sofort servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

www.lena-kocht.at/quinoa-bowl-mit-pochiertem-ei