

# Buddha Bowl mit Gemüse aus dem Air Fryer und Quinoa

4 Portionen

## ZUTATEN

- 8** bunte Karotten
- 2** rote Zwiebeln
- 2** Süßkartoffeln
- 1** Brokkoli
- 40 g** Mandeln
- 180 g** Regenbogen-Quinoa
- 460 ml** Wasser
- 50 g** Karottengrün
- 2** Zitronen
- 2** Knoblauchzehen
- 10 EL** Olivenöl
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



# Buddha Bowl mit Gemüse aus dem Air Fryer und Quinoa

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf **215°C Air Fry** vorheizen. Die Mandeln auf das **gelochte Air Fry Backblech** geben und im Ofen ca. 5 Minuten rösten. In der Zwischenzeit Karotten, rote Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen und grob in große Stücke schneiden. Das Karottengrün für später aufheben. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Die Mandeln aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse auf das gelochte Air Fry Backblech geben und ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Kartoffeln und Karotten zart sind.
2. In der Zwischenzeit die Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen (**Induktionskochfeld Stufe 9**), eine Prise Salz hinzufügen und die abgespülte Quinoa hineingeben. Auf **Stufe 6** ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa gar ist. Mit einer Gabel auflockern und beiseite stellen. Wenn das Gemüse fertig ist, in eine Schüssel geben und nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen..
3. Die gerösteten Mandeln grob hacken und in eine kleine Schüssel geben. Das Karottengrün mit den Händen fest rollen, um es einfacher zu zerkleinern, dann fein hacken und zu den Mandeln geben. Die Zitronen abreiben und den Saft auspressen und ebenfalls zur Schüssel geben. Den Knoblauch in die Schüssel reiben, dann Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Gut vermengen. Zum Servieren die Quinoa auf Tellern oder in Schüsseln verteilen. Mit dem gerösteten Gemüse und der Karotten-Kräuter-Mischung toppen.

Guten Appetit!