AOK-KochWerkstatt: Buddha-Bowl mit Champignons

Zutaten für 4 Personen	
1	**Avocado**
150 g	**Quinoa (rot)**
2	**Cherry Tomaten**
6	**Champignons**
100 g	**Rucola**
1	**Zucchini**
4	**Brokkoliröschen**
¼	**Paprika**
½	**Frühlingszwiebel**
	Sesam
Für das Dressing	
100 g	**Joghurt**
1 TL	**Sojasauce**
1 TL	**Olivenöl**
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung
Quinoa in der doppelten Menge Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten – so lange bis die Flüssigkeit verschwunden ist – köcheln lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Champignons, Tomaten, Zucchini und Broccoliröschen kurz anbraten. Paprika in Würfel und Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing Joghurt mit Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Avocado halbieren und in Streifen schneiden.

Den Rucola waschen, darauf den Quinoa und das Gemüse verteilen. Das Dressing darüber gießen, mit den Frühlingszwiebelringen und Sesam bestreuen und servieren.

Guten Appetit!