



## Super-Food-Bowl

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Garzeit:** ca. 60 Minuten

### Für 2 Portionen:

200 g Süßkartoffel  
150 g roter Quinoa  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Walnusskerne  
½ Apfel  
½ Bio-Zitrone  
1 Avocado  
50 g Babyspinat  
2 Stiele Koriander  
2 EL Olivenöl

**Utensilien:** Miele Backofen, Backblech,  
Sieb, Miele Induktionskochfeld, Topf, Pfanne,  
Brett, Messer, Reibe, Schüsseln

### Zubereitung:

- 1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 205 °C/ Heißluft plus: 180 °C). Süßkartoffel waschen und trocken tupfen. Süßkartoffel auf ein Backblech legen und im Ofen 50–60 Minuten auf der ersten Schiene von unten garen.
- 2 In der Zwischenzeit Quinoa in ein Sieb geben und waschen. Quinoa in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 3 Apfel waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- 4 Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Quinoa mit Olivenöl und Zitronenabrieb würzen und in zwei Schüsseln geben. Avocado, Süßkartoffel, Apfel, Walnüsse und Spinat auf dem Quinoa anrichten. Mit Koriander garnieren. Mit Zitronensaft beträufeln.

**Tipp:** Quinoa ist glutenfrei, gleichzeitig aber reich an vielen wertvollen Vital- und Mineralstoffen. Eiweiß, Magnesium, Kalzium und Eisen stecken in diesen winzigen Powerkörnern.

### Einstellung für die Süßkartoffel:

**Betriebsart:** Ober-/Unterhitze  
Temperatur: 205 °C  
Garzeit: 50–60 Minuten

oder

**Betriebsart:** Heißluft plus  
Temperatur: 180 °C  
Garzeit: 50–60 Minuten