

# Bunte Grill-Gemüse-Bowl

## mit Tempeh und Quinoa

🌱 vegan ⌚ Zubereitung: 45 Min. 🍴 mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

### Zubereitung

- Grill vorheizen.
- Paprika waschen, halbieren, vom Strunk befreien, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls grob würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Champignons putzen und vierteln. Tomaten waschen und trockenreiben. Radieschen waschen, trockenreiben und vom Strunk befreien.
- Tempeh in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse auf einzelne Spieße stecken.
- Knoblauch schälen und pressen oder feinhacken. Zusammen mit 4 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße anschließend auf den Grill legen und rundherum goldbraun garen.
- Währenddessen Quinoa nach Packungsanleitung kochen und nach Garzeit in die Mitte von 4 Bowls verteilen. Hummus auf die Quinoa geben.
- Für das Dressing Zitrone pressen. 4–5 EL Zitronensaft mit dem restlichen Öl, 1 Prise Salz und Pfeffer, geriebenem Ingwer und Senf verrühren. Salat waschen und trockenschleudern.
- Gegrilltes Gemüse bzw. Tempeh von den Spießen nehmen und zusammen mit dem Salat nacheinander dekorativ um die Quinoa verteilen. Zum Schluss das Dressing über das Gemüse geben, Sprossen und Sesam darüber streuen und genießen.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 Zucchini
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 6 Champignons
- 16 Cherrytomaten
- 16 Radieschen
- 120 g Tempeh
- 80 g Wildkräuter-Salat
- 10 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz und Pfeffer
- 200 g Quinoa
- 160 g Rote Bete Hummus (gekauft oder selbst gemacht)
- 1 Zitrone
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 ½ EL süßer Senf
- 1 gute Handvoll Sprossen
- 2 TL schwarzer Sesam