



THOMY

THE TASTEFUL EIGHT

ZUTATEN

300 g	weisse Quinoa
4 Stk	Champignons
3 Stk	Radieschen
15 Stange	kleine grüne Thaispargelstangen
3 Stk	kleine Ringelrunden
40 g	Rote-Bete-Sprossen
20 g	fein geschnittener Staudensellerie
80 g	Räucherforelle
1 Stk	kleine grüne Chili
30 g	Blutampfer
2 Kl	Currypaste
1 El.	Mangowürfel
1 El.	Gurkenwürfel

ANWEISUNG

- Schritt 1** Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Jeweils die passende Farbe mit ins Wasser geben: für rotes Quinoa Rote-Rande-Saft, für gelbes Quinoa Currypaste, für blaues Quinoa blaue Lebensmittelfarbe. Die vierte Bowl behält die natürliche Farbe der Quinoa bei.
- Schritt 2** Champignons in Scheiben schneiden und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thaispargel kurz in Salzwasser blanchieren.
- Schritt 3** Radieschen, Staudensellerie, Ringelrunde und Chili waschen und in Ringe schneiden. Räucherforelle in kleine Stücke schneiden.
- Schritt 4** Quinoa auf acht kleine Bowls verteilen und die Zutaten darauf anrichten. Rote Quinoa-Bowl: Radieschen, Gurkenwürfel, Räucherforelle. Gelbe Quinoa-Bowl: Thaispargel und Staudensellerie. Blaue Quinoa-Bowl: Champignons, Mangowürfel, Rote-Rande-Sprossen. Quinoa Bowl-Natur: Ringelbete, Blutampfer, Chili. Für mehr Ausgewogenheit pimpst du deine Tasteful Eight noch mit Proteinen, zum Beispiel mit Bohnen, Tofu oder Feta. Alternativ sind die kleinen Bowls auch eine super Beilage zu Fleisch, Fisch oder einem Veggie-Fleischersatz.

0.1 L Rote-Rande-Saft

1 Paket Blaue Lebensmittelfarbe

15 g THOMY French à l'ancienne