

The THOMY logo is displayed in white capital letters on a dark blue rectangular background. It is positioned at the top center of the image, above a collection of eight small bowls containing colorful quinoa dishes. The bowls are arranged in a circular pattern around a central THOMY product bottle. The background is a light-colored, textured wooden surface.

## THE TASTEFUL EIGHT

### ZUTATEN

---

g weisse Quinoa

---

Stk Champignons

---

Stk Radieschen

---

Stange Grüner Spargel

---

Stk Rote-Rande-Saft

---

g Rote-Rande-Saft

---

g fein geschnittener Staudensellerie

---

g Räucherforelle

---

Stk kleine grüne Chili

---

g Blutampfer

---

Kl Muskatnuss, frisch gerieben

---

El. Mangowürfel

---

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, Ringelrabe 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.

---

L Rote-Rande-Saft

---

Paket Blaue Lebensmittelfarbe

---

g THOMY French à l'ancienne