

# Quinoa- und Garnelen-Bowl



Zubereitungszeit **Minuten**  
Kalorien pro Portion **483**

## Zutaten für 4 Personen

250 g Zuckrerbsen  
150 g Erbsen  
100 g Blumenkohl  
200 g gekochter Quinoa  
10 gekochte Garnelenschwänze  
2 rote Endivien  
Feldsalat  
1/2 Bund Schnittlauch  
5 Petersilienzweige  
5 TL Sesamöl  
5 TL Kikkoman Sauce für Poke Bowls

1. Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.
2. Abgießen und auf die Seite stellen. Garnelen schälen.
3. Salat und Endivien waschen.
4. Quinoa in eine Salatschüssel geben, geschnittenen Schnittlauch und Petersilie und 1 TL Sesamöl hinzufügen. Mischen und auf 4 Schüsseln verteilen, dann das Gemüse und die Garnelen hinzufügen.
5. Sauce für Poke Bowls mit dem restlichen Sesamöl mischen und als Beilage servieren.

**Guten Appetit!**