



Bowl mit Tempeh und veganen Dips



Zubereitungszeit:

30 Min.

Zutaten:

für 2 Personen

- 2 EL [Beetgold Rote Beete Aufstrich & Dip](#)
- 2 EL [Beetgold Pastinake Aufstrich & Dip](#)
- 150 g Tempehmanufaktur Tempeh Gyros-?Gewürz
- 1 halbe Tasse Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- ½ Rote Zwiebel
- Handvoll Salat
- 1 kleine Avocado
- ¼ Gurke
- 30 g Edamame
- 1 Knolle gekochte Rote Beete
- 4 Cocktailtomaten
- Ein bisschen Rotkohl
- Ein kleines Stück Feta und geröstete Kerne zum Toppen
- Öl zum Braten
- Salz & Pfeffer
- Geräucherte Paprika

Zubereitung:



Die Quinoa laut Packungsanleitung zubereiten. Den Tempeh in Dreiecke schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Kichererbsen mit Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika würzen und mit einem Schluck Öl in der Heißluftfritteuse bei 180° 15 min backen. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden und den Salat waschen. In zwei Schalen alle Zutaten gleichmäßig verteilen und mit jeweils 1 EL Pastinake und Rote Beete Aufstrich servieren. Zum Schluss noch mit kleingebröseltem Feta und gerösteten Kernen toppen.