

Frühstücks-Bowl

Eine Bowl, die es in sich hat: Saftiger Grillschinken, leckerer Hummus und knusprige Zucchini-Chips – alles vereint in einem herzhaften Frühstück. Mit dieser Frühstücks-Bowl startet jeder Tag mit einem Erlebnis.



40 Min

Mittel

Zwei

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

50 g buntes Quinoa
50 g Paniermehl

TIERISCHE PRODUKTE

100 g Herta Grillschinken
1 Ei (S)

OBST & GEMÜSE

150 g Snack-Paprika
½ Zucchini (ca. 125 g)
2 Tomaten
2 EL Garden Gourmet Hummus Classic

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer

ÖL & ESSIG

3 EL Sonnenblumenöl

Anleitung

1. SCHRITT

Zunächst **50 g bunte Quinoa** nach Packungsanleitung garen. **150 g Snack-Paprika** waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse heraustrennen und die Paprika-Hälften in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten 2-3 Minuten grillen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. SCHRITT

Die **halbe Zucchini** in schmale Scheiben schneiden. Für die Panade zuerst das **Ei** in einem tiefen Teller verquirlen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend 50 g Paniermehl auf einen zweiten Teller geben. Die Zucchinis Scheiben durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Das **Sonnenblumenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Chips darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. SCHRITT

Zum Schluss **2 Tomaten** in Scheiben schneiden. **100 g Herta Grillschinken** in schmale Streifen teilen. Quinoa, Herta Grillschinken, die gegrillten Paprika-Hälften, Zucchini-Chips und die Tomatenscheiben in zwei Schüsseln anrichten und je einen Löffel **Hummus** in die Mitte geben.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	423,5 kcal
Fett	22,07 g
Kohlenhydrate	35,20 g
Eiweiß	20,63 g