



## HISTAMINARME SUPERFOOD BOWL

Den Quinoa in doppelter Menge Wasser aufkochen, bis die ganze Flüssigkeit absorbiert ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, bis der Rest des Rezepts fertig ist.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln und auf das Blech geben.

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz und scharfer Paprika würzen und 20 Minuten im Ofen backen.

Anschließend Salat, Gurke und Radieschen waschen, schneiden und auf zwei Bowls aufteilen. Die Avocado schälen, schneiden und ebenfalls in die Bowls geben.

Für das Dressing, Tahini, Wasser, Olivenöl, Salz und Zitronensaft in eine kleine Schale geben und gut vermischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht – bei Bedarf etwas mehr Wasser dazugeben.

Das geröstete Gemüse und den gekochten Quinoa in die Bowls verteilen, Nüsse und Samen hacken und darauf verteilen. Mit Kresse garnieren und die Soße verteilen.

### Hinweis:

Vorsicht: Die Avocado ist histaminhaltig. Wenn ihr Avocados oder andere Zutaten nicht gut verträgt, lasst sie einfach weg oder ersetzt sie durch Alternativen, zum Beispiel durch Möhren.



## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

### Für die Bowl:

- 1 Süßkartoffel (mittelgroß)
- 200 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Belieben
- 1 Prise scharfer Paprika
- 200 g Quinoa
- 1 Avocado
- 2 Handvoll Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 2 Handvoll Römersalat
- 1 Handvoll Nüsse + Saaten
- Kresse

### Für das Dressing:

- 50 g Tahini (Sesammas)
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 80 ml kaltes Wasser



Wenn Histamin nicht ausreichend  
abgebaut werden kann

