

## Gegrilltes Gemüse mit Quinoa und Avocado-Dressing



Das ist ein gesundes Gemüse Rezept, das besonders gut für das Herz ist: Gegrilltes Gemüse mit Quinoa und Avocado-Dressing. Dieses Gericht ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und herzgesunden Fetten.

### Zutaten

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 2 rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado, entkernt und gewürfelt

### Für das Avocado-Dressing

- 1 reife Avocado
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1. Die Quinoa gründlich abspülen und dann mit 2 Tassen Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa gar ist. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Paprikastreifen, Zucchinischnitten, Auberginenwürfel und Zwiebelringe in einer Schüssel mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Ein Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze vorheizen. Das marinierte Gemüse gleichmäßig auf dem Grill verteilen und etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis es zart und leicht gebräunt ist.
4. Während das Gemüse grillt, das Avocado-Dressing zubereiten. Die reife Avocado, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, 2 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce pürieren.
5. Die gegrillten Gemüsestücke auf einem Bett aus gekochter Quinoa anrichten und mit dem Avocado-Dressing beträufeln. Die gewürfelte Avocado darüber streuen.
6. Das Gericht heiß servieren und genießen!

*Dieses Rezept ist nicht nur köstlich, sondern auch herzgesund, da es reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und Antioxidantien ist, die zur Herzgesundheit beitragen können.*