

# Frühstücksbowl



## ZUTATEN für 2 Portionen:

50 g buntes Quinoa  
150 g Snack-Paprika  
½ Zucchini (ca. 125 g)  
1 Ei (S)  
Salz, Pfeffer  
50 g Paniermehl  
3 EL Sonnenblumenöl  
2 Tomaten  
100 g Herta Genuss Momente Grillschinken  
2 EL Garden Gourmet Hummus Classic

Zubereitungszeit: 20–30 Min.

Koch-/Backzeit: 15–20 Min.

## ZUBEREITUNG:

1. Quinoa nach Packungsanleitung garen. Die Snack-Paprika waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse heraustrennen und die Paprika-Hälften in einer Grillpfanne ohne Fett auf beiden Seiten 2–3 Min. grillen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Die Zucchini in schmale Scheiben teilen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Paniermehl auf einen zweiten Teller geben. Die Zucchinischeiben 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. Die Tomaten in Scheiben schneiden. *Herta Genuss Momente Grillschinken* in schmale Streifen teilen. Quinoa, *Herta Genuss Momente Grillschinken*, die gegrillten Paprika-Hälften, Zucchini-Chips und die Tomatenscheiben in zwei Schüsseln anrichten und je einen Löffel *Garden Gourmet Hummus Classic* in die Mitte geben.

Nährwerte pro Stück: 423,5 kcal, 22,07 g Fett, 35,20 g Kohlenhydrate, 20,63 g Eiweiß