

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

BLUHAZU BOWL

BluHaZu was? Nein, das ist keine Fremdsprache (oder vielleicht doch?), sondern ein Hinweis auf die Hauptkomponenten für dieses Bowl Rezept. Es wurden unter anderem Blumenkohl, Halloumi und Zucchini verarbeitet, daher der Name.

Wer diese **Bowl** als Veggie Bowl essen möchte, lässt einfach die gerösteten Schinkenröllchen weg und kann die Bowl auch so genießen. Das Rezept beinhaltet wieder einmal kalte und warme oder lauwarmer Komponenten, über das schon angesprochene **Gemüse**, über Cashewkerne, Avocado und Ei. Also mal wieder eine Bowl, die das komplette Nährwertspektrum abdeckt. Ist das nicht Klasse? Ich sage es ja immer wieder – der etwas höhere Aufwand lohnt sich definitiv. Viele tolle Kleinigkeiten ergeben ein schmackhaftes Gericht für Magen und Augen.

Bowlin', rollin', rollin'!



ZUTATEN

- 1/2 Blumenkohl
- 1 mittlere Zucchini
- 1 Halloumi Käse
- 1 Avocado
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- Cashewkerne
- 10 hauchdünne Scheiben Lachsschinken
- ca. 50 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda)
- Butterschmalz
- Salz, Muskatnuss

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt
- 3 TL Sesampaste (Tahini)
- Mandelmilch
- Meersalz, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel

Gebroter Blumenkohl ist hier die Grundlage. Hast Du das schon einmal probiert? Es lohnt sich!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 170 Grad Umluft vorheizen.

1/2 Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und dann in Scheiben schneiden. Diese in der Pfanne mit Butterschmalz anbraten und mit etwas Salz und Muskatnuss bissfest garen.

SCHRITT 2

Zucchini waschen und in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegten Gitter mit etwas Salz bestreuen und in den Ofen geben. Sind diese angetrocknet (aber noch nicht braun), den geriebenen Käse auf den Scheiben verteilen und weiter im Ofen backen, bis dieser geschmolzen und goldbraun ist.

SCHRITT 3

Avocado schälen und in Scheiben schneiden.

2 Eier hart kochen und in Viertel schneiden.

SCHRITT 4

Halloumi in der Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten. Danach in der Pfanne die Cashew Kerne auch in Butterschmalz kurz anrösten.

SCHRITT 5

Lachsschinkenscheiben jeweils einzeln einrollen und auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegten Gitter im Backofen cross backen.

SCHRITT 6

Zutaten für das Dressing verrühren. Gewürze nach Geschmack dosieren und so viel Mandelmilch dazu geben, bis eine Konsistenz entsteht, dass das Dressing entsprechend flüssig auf der Bowl verteilt werden kann.

Jetzt nur noch die Bowl schön anrichten und danach genießen.