

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

BOWL MIT KAROTTENPÄCKCHEN

Bowls sind eine tolle Möglichkeit, Reste aus dem Kühlschrank zu verarbeiten und sich dabei bunt und ausgewogen zu ernähren.

Natürlich kann man auch extra dafür einkaufen.

Man braucht von allen Zutaten nur kleinere Mengen und kann nach Herzenslust kombinieren. Gerade die Kombination von kalten, warmen und heißen Zutaten und deren unterschiedlichen Farben machen Bowls so unwiderstehlich und besonders.

In dieser Bowl habe ich das bereits bekannte **Karottenpäckchen** mit weiteren Zutaten kombiniert. Wenn Dir die Idee gefällt, dann kann es direkt losgehen. Viel Spaß mit dem Rezept!



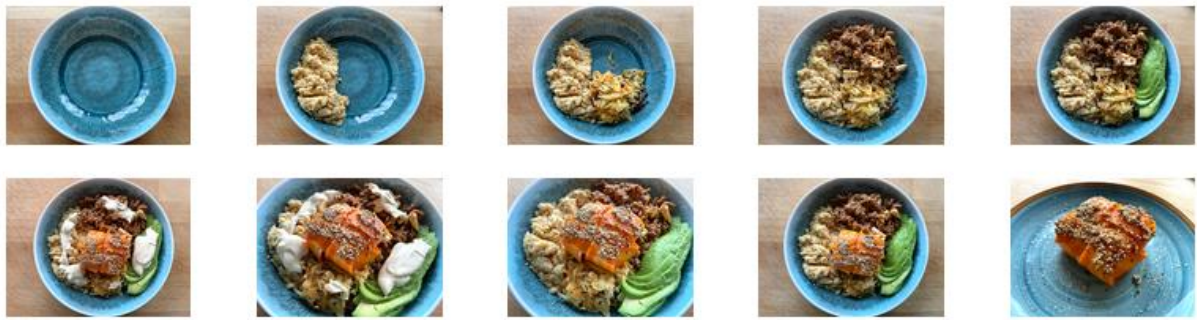
ZUTATEN

- 2 **Karottenpäckchen**
- 1 Tasse Kichererbsen-Couscous
- 1 mittel große bis große Kohlrabi
- 1 Avocado
- 400 g Bio-Rinder Hackfleisch
- 100 g Schafskäse
- 2-3 EL Tomatenmark
- Gewürze (Salz, Chili, Paprika)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- ca. 150 g **gr. Joghurt oder gr. Art**
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- (Mandel-) Milch
- Gewürze (Salz, Paprika, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kurkuma)

Bowls sind so abwechslungsreich!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Bereite den Kichererbsen-Couscous gem. Anleitung (auf der Verpackung) zu.

SCHRITT 2

Schäle den Kohlrabi und raspel ihn auf einer Gemüseraspel, vermische die Raspel dann mit etwas Olivenöl und Gewürzen.

Backe die Raspel – ausgebreitet auf einem Blech – bei ca. 180 Grad für 10-15 min. Die Raspel sollten leicht angebräunt sein, wenn sie fertig sind.

SCHRITT 3

Brate das Hackfleisch mit Gewürzen und dem Tomatenmark an. Gib dann den Fetakäse dazu.

SCHRITT 4

Schneide die Avocado und lege sie für das Zusammenfügen mit den anderen Zutaten bereit.

SCHRITT 5

Vermische die Zutaten für das Dressing. Verwende so viel (Mandel-) Milch, wie Du benötigst, um die Konsistenz herzustellen, die Du gerne beim Dressing Deiner Bowl haben möchtest.

SCHRITT 6

Jetzt heißt es nur noch anrichten und genießen. Guten Appetit!