

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

GEMÜSE BOWL

Ok, ok, da haben sich doch irgendwie 2 Scheiben Bacon in die **Gemüse** Bowl geschlichen. Wie das passieren konnte, kann ich nicht sagen?!

Ohne diese wäre sie auch für Vegetarier eine super leckere Bowl, denn ich habe hier nur Gemüse verwendet, um einen Kessel buntes zusammen zu stellen. Nimm' Dir ein paar Minuten für die Vorbereitungszeit, dann kannst Du Dich entspannt an den Tisch setzen und Dein gesundes Essen genießen.

ZUTATEN

- 1 **Blumenkohlrose**
- 1 mittlere Tomate
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- ca. 6 Scheiben Zucchini (dieses Mal in Gelb)
- 1 Bund Pak Choi
- 2 Scheiben Bacon (können für Veggies selbstverständlich weggelassen werden)
- Sesam
- ca. 50 g frisch geriebenen Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- **Butterschmalz**
- Gewürze nach Wahl (bei mir war es ausschließlich Meersalz)

Für das Dressing habe ich dieses Rezept hier verwendet: **Feta-Paprika-Dip**.



Bowls sind immer was für's Auge und das isst ja bekanntlich mit. Gegen einen so bunten Appetitanreger kann man sich einfach nicht wehren!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vor.

SCHRITT 2

Tomate und Zucchini waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter anordnen, etwas salzen und im Ofen für ca. 10 min garen. Danach den geriebenen Käse darauf verteilen und weitere 10 min überbacken. Danach aus dem Ofen heraus nehmen und beiseite stellen.

SCHRITT 3

1 Ei hart kochen – also für ca. 9-10 min. Danach abschrecken, pellen und vierteln.

SCHRITT 4

Blumenkohl mit Butterschmalz in der Pfanne anbraten, bis dieser goldbraun und bissfest ist.

SCHRITT 5

Baconscheiben in der Pfanne cross anbraten und beiseite stellen. Danach Pak Choi in der Pfanne mit Sesam andünsten.

SCHRITT 6

Alle vorbereiteten Zutaten in der Bowl arrangieren, Dressing dazu geben und servieren.