

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

## HAPPY BOWL

---

Gestern habe ich beim Einkaufen wieder so viele wunderbare Zutaten gefunden, dass ich keinen Platz dafür in einer einzigen Bowl gefunden habe. Ist das nicht toll? Alles frisch und frisch zubereitet: Salat, Gemüse, Käse und Bacon – also ich bin damit super-happy!

Da paaren sich kalte Salate mit lauwarmen **Kicherebsen** und warmen Champignons. Was mich dabei immer am meisten fasziniert ist, dass man nie das Gefühl hat, das kann nicht zusammen passen. Zusammen mit einem sehr leckeren **Dressing**, kann bei der Zusammenstellung von einer bunten Happy Bowl fast nichts passieren.

Machst Du Dir auch ab und an Bowls? Ich liebe sie!



## ZUTATEN

---

- 1 Bund Rucola
- 1 mittlere Tomate
- 1 mittlere Zucchini
- 1 Halloumi (Grillkäse)
- kleine Dose Kichererbsen
- 6 Scheiben Bacon
- 8 kleine Champignons
- 8 Oliven (Farbe nach Wahl hier grün und entsteint)
- frisch geriebener Gouda
- Nussmischung (hier: Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne)
- 1 EL Tomatenmark
- Butterschmalz
- Gewürze nach Wahl (hier nur etwas Salz)

*Because I'm happy....gibt es heute eine leckere Happy Bowl!*

Das empfohlene Dressing:

- Tahini-Kichererbsen Dip



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Rucola, Tomate und Zucchini gut waschen und trocknen. Tomate und Zucchini in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegten Backgitter bei ca. 160 Grad Umluft für ca. 10 min in den Ofen. Danach die Scheiben mit dem frisch geriebenen Gouda bestreuen und nochmals für ca. 5 min in den Ofen, bis der Käse entsprechend geschmolzen und hellbraun ist. Danach abkühlen lassen und bis zum Anrichten beiseite stellen.

### SCHRITT 2

Halloumi (Grillkäse) in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Butterschmalz cross anbraten. Bis zum Anrichten beiseite stellen.

### SCHRITT 3

Nussmischung in der gleichen Pfanne kurz anrösten und auch diese beiseite stellen.

### SCHRITT 4

Die Kichererbsen gut abspülen (bis kein Schaum mehr zu sehen ist), abtropfen lassen und dann in der Pfanne mit etwas Salz und dem Tomatenmark anbraten.

### SCHRITT 5

Baconscheiben in der Pfanne oder in der Microwelle cross anbraten.

### SCHRITT 6

Champignons putzen und den Stiel entfernen. Die Oliven mit einer Gabel zerdrücken und in den umgedrehten Champignon füllen. Etwas Käse darüber geben und im Ofen (wie gehabt bei 160 Grad Umluft) backen, bis auch hier der Käse verlaufen und hellbraun gefärbt ist.

### SCHRITT 7

Jetzt heißt es nur noch, das **Dressing** anzurühren und die Bowl anzurichten.