PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	45 min	medium

Rezept

MONDAY BOWL

Ich liebe bunte Bowls. Sie sind immer ein Genuss für Auge und Gaumen. Die Vorbereitung ist in der Regel etwas aufwändig, es sei denn man kann auf z.B. kochtes Gemüse oder z.B. Quinoa vom Vortag zurück greifen und damit eine gute Verwertung finden. In der heutigen Bowl kommt u.a. Quinoa, Speck, Bohnen und Süßkartoffel zum Einsatz, abgeschmeckt mit einem feurigen Tandoori Dressing. Vielleicht hast Du je Lust bekommen, diese Bowl heute zu essen?

Bowlin', rollin', rollin'!

ZUTATEN

- 1 Tasse Quinoa
- Salz und Kurkuma
- Gemüsekonzentrat oder passende Brühe
- 1/2 Süßkartoffel
- grüne Bohnen
- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Olivenöl und Gewürz
- Karottenstückchen
- 1 EL Butterschmalz
- Bacon
- Erbsenschoten

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Tandoori Paste
- Salz

Quinoa in Kurkuma und Tandoori Paste verleihen dieser Bowl einen orientalischen Touch mit leichter Schärfe. Einfach nur lecker!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Quinoa mit Gemüsekonzentrat, Salz und Kurkuma kochen (nach Anleitung auf der Packung).

SCHRITT 2

Süßkartoffel klein schneiden und mit den Bohnen bissfest kochen.

SCHRITT 3

Hokkaido-Kürbis waschen, in Spalten schneiden, mit Olivenöl und Gewürz bestreichen und bei ca. 180 Grad Umluft gar backen.

SCHRITT 4

Karottenstückchen in Butterschmalz leicht anbraten.

SCHRITT 5

Bohnen bissfest garen (oder z.B. als bereits gekochten TK Ware verwenden) mit Speck/Schinken umwickeln und auch in der Pfanne anbraten.

SCHRITT 6

Erbsenschoten waschen (diese bleiben roh und kalt) und dann die Bowl anrichten.

SCHRITT 7

Dressing anrühren, abschmecken und über die Bowl geben.