

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

45 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## VEGGIE BOWL MIT ZAZIKI

Mit einer **Bowl** kann man beim Abnehmen oder einfach nur um das Gewicht zu halten, eine definierte Portion zusammen stellen. Man kann Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett wunderbar in der Bowl arrangieren, oder man kann einfach die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen genießen. So mache ich das. Mir ist wichtig, dass wir uns gesund, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Wir essen gerne ein gutes Stück Steak, aber das würden wir für diese Veggie Bowl sogar (fast) stehen lassen.

Als Dressing habe ich dieses Mal eine Art Zaziki mit Joghurt, Gurke, Cashews und Petersilie verwendet und ich kann Dir sagen – einfach lecker!

Bowlin', rollin', rollin'!

## ZUTATEN

- 1 Tasse **Linsen**
- 1 mittlere Karotte
- 1/2 Tasse Oliven schwarz
- 1 Avocado
- 2 Cherrytomaten
- 1 Halloumi Grillkäse
- 1/2 mittelgroße Süßkartoffel
- Kurkuma, Salz, Paprika
- Olivenöl

Für die **Zaziki**:

- 4 EL gr. Joghurt
- 1 Salatgurke
- Salz, Paprika, Muskatnuss



*Bowls sind eine bunte Augenweide und vereinen die unterschiedlichsten Geschmackswelten!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### VORBEREITUNG

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

### SCHRITT 1

Linsen mit Wasser nach Angaben auf der Verpackung bissfest garen und mit etwas Salz und Kurukuma würzen.

### SCHRITT 2

Die Süßkartoffel in handliche Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, mit etwas Salz und Paprika würzen und bei ca. 180 Grad Umluft im Backofen bissfest backen. Sie sind fertig, wenn sie leichte braune Ränder bekommen. Das ist in der Regel so nach 10-15 min.

### SCHRITT 3

Tomaten, Avocado, sowie die Karotte, waschen und ggfs. schälen und für die Bowl klein schneiden. Bei der Karotte macht es sich gut, wenn man diese mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schält und aufgerollt beim Anrichten in die Bowl setzt.

### SCHRITT 4

Schneide nun den Halloumi in ca. 2x2 cm große Würfel brate diese in der Pfanne kross an.

### SCHRITT 5

Für das Zaziki schäle und entkerne die Salatgurke und reibe sie dann mit dem Gemüsehobel in kleine Schnitzel. Mische in einer Schüssel das gr. Joghurt mit den Gurkenschnitzeln, klein geschnittener Petersilie, gehackten Cashewkernen und Gewürzen.

### SCHRITT 6

Jetzt fehlt nur noch das schöne Anrichten der Zutaten in Deiner Bowl. Ich schlage vor, dass Du mit den Linsen als Grundlage anfängst und dann nach Gusto weiter drapierst. Am Ende die Zaziki als Topping darüber geben und genießen.