



Rezept des Tages:

Gemüse Bowl

Zutaten für 2 Portionen:

1 große Süßkartoffel
2 Hände gemischter Salat
150 g Kichererbsen
2 EL Olivenöl
20 g Sesam
200 g Hummus
je 1 Prise Salz, Cayennepfeffer, Chili
100 g Quinoa
1 große Karotte
Viertel Rotkohl
1 Avocado, 1 Spritzer Zitronensaft



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 50 Minuten:

Schritt 1: Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Schritt 2: Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden und auf erstem Backblech verteilen. Esslöffel Olivenöl darüber geben, gut vermengen und mit etwas Salz bestreuen.

Schritt 3: Kichererbsen auf einem Geschirrtuch ausbreiten und vollständig trocknen lassen. Die sich gelösten Schalen entsorgen und die Erbsen auf dem zweiten Backblech verteilen. 1 Esslöffel Olivenöl zu den Kichererbsen geben und gut miteinander vermengen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Chili würzen.

Schritt 4: Süßkartoffeln und Kichererbsen bei 200°C Umluft ca. 25-30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit Süßkartoffeln und Kichererbsen einmal wenden. Wenn beides goldbraun ist und die Kartoffeln auf Gabeldruck weich sind, sind sie gar.

Schritt 5: Während der Ofengarzeit den Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden, Rotkohl in Streifen, Avocado in Spalten schneiden.

Schritt 6: Zwei große Schüsseln mit je einer Handvoll gemischtem Salat auslegen und das Gemüse kunterbunt darauf verteilen. Zitronensaft über das Gemüse geben, bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazu. Mit Sesam bestreuen und den Humus zur Gemüse Bowl servieren.

Pro Portion etwa: 800 kcal

Guten Appetit!