

# GEMÜSE-BOWL

## MIT KNURSPRIGEN KICHERERBSEN



Diese **Gemüse-Bowl** versorgt deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen für ein **starkes Immunsystem**.

Die Hauptrolle spielen die **knusprigen Kichererbsen**, probiere es gerne einmal aus!

Du kannst die Zutaten natürlich auch variieren und die **vegane Gemüse-Bowl** ergänzen, zum Beispiel mit **Lachs, Thunfisch, Tofu, Hühnchen**, o.ä.

### Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 1 Glas (250 g) Kichererbsen
- 1 EL Zatar (orientalisches Gewürz)
- 100 g Quinoa
- 75 g rote Linsen
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- ca. 150 g Brokkoli
- ca. 100 g frischer Spinat
- 1 rote Paprikaschote
- frische Petersilie
- Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Sesam

### für das Dressing:

- 5 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- Wasser

### zum Garnieren:

- Handvoll Kürbiskerne
- Küchenkresse

# GEMÜSE-BOWL

## MIT KNURSPRIGEN KICHERERBSEN



Diese **Gemüse-Bowl** versorgt deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen für ein **starkes Immunsystem**.

Die Hauptrolle spielen die **knusprigen Kichererbsen**, probiere es gerne einmal aus!

Du kannst diese **vegane Gemüse-Bowl** natürlich auch gut ergänzen, zum Beispiel mit **Lachs, Thunfisch, Tofu, Hühnchen**, o.ä.

### Zubereitung:

- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Kürbiskerne** darin (ohne zusätzliches Fett) anrösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- **Kichererbsen** aus dem Glas abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch gründlich trocken reiben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die **Kichererbsen** dazugeben und mit **Zatar** würzen. Anschließend anbraten, bis sie knusprig sind.
- **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb abspülen und nach Packungsanleitung zubereiten (in Salzwasser aufkochen, anschließend ca. 15 Min. köcheln lassen)
- Die **roten Linsen** ebenfalls abspülen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, anschließend salzen.
- **Süßkartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel braten, bis sie gar und leicht knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Sesam bestreuen.
- Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen. Erst die Würfel, dann die Röschen in kochendes Wasser geben und für ca. 5 Min. blanchieren, bis sie noch bissfest sind.
- Den **Brokkoli** abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
- **Petersilie** fein hacken und in einer Schüssel mit dem Brokkoli vermengen.
- Den **frischen Spinat** waschen und die **rote Paprika** fein würfeln. Die **Paprika** entweder roh in den Salat geben oder in der Pfanne anbraten.
- **Für das Dressing** Tahin, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und Sesamöl in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun so viel Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Zum Servieren **alle Komponenten des Salats** (Spinat, Paprika, Quinoa, rote Linsen, blanchierten Brokkoli, gebratene Süßkartoffelwürfel) in Schüsseln anrichten und das **Sesamdressing** darüber verteilen.
- Zum Schluss noch mit den **knusprigen Kichererbsen, Kürbiskernen** und der **frischen Kresse** bestreuen.

# GEMÜSE-BOWL

## MIT KNURSPRIGEN KICHERERBSEN



### Good to know

Diese Bowl enthält viele **Vitamine** und **Mineralstoffe** für dein **Immunsystem**.

Als **Eisenquelle** findest du zum Beispiel die **Kichererbsen, Quinoa, Linsen, Spinat** und **Kürbiskerne**.

Vor allem die **rote Paprika**, die **Petersilie** und der **Spinat** enthalten viel **Vitamin C**, so dass das **Eisen** besser von deinem Körper verwertet werden kann.

**Brokkoli** ist eines der gesündesten Gemüse überhaupt. Er liefert viele wichtige Vitamine wie z.B. **Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K** und **Folsäure** und darüber hinaus viele Mineralstoffe wie **Kalium, Kalzium, Magnesium** und **Eisen**.

Auch **Süßkartoffeln** sind voll geladen mit **Nährstoffen** und unterstützen somit deine **Abwehrkräfte**. Sie haben einen hohen Anteil an **sekundären Pflanzenstoffen** und wirken dadurch antioxidativ und entzündungshemmend. Zudem enthalten sie viele **B-Vitamine** und wichtige **Spurenelemente**.

**Kichererbsen, Quinoa** und die **roten Linsen** sorgen zudem für eine gesunde **Eiweißquelle** und für ausreichend **Ballaststoffe**.

**Kichererbsen** enthalten darüber hinaus viele Ballaststoffe und Mineralstoffe, wie **Eisen, Magnesium, Calcium und Phosphor**. Auch haben sie einen günstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und können so Heißhungerattacken verhindern.

Die Bowl lässt sich auch sehr gut vorbereiten und ergänzen mit Fisch, Fleisch oder Tofu.

