

Culinary Medicine

VEGETARISCH

BALLASTSTOFFREICH

MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN

REICH AN PFLANZLICHEM EIWEISS

Quinoa-Bowl mit Süßkartoffel, Granatapfel und spicy Hafer-Crunch

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

1 DOSE KICHERERBSEN
Abtropfgewicht 240 g

1 SÜSSKARTOFFEL
ca. 300 g

3 EL OLIVENÖL

1 TL PAPRIKAPULVER
edelsüß

1 TL GEMAHLENER
KREUZKÜMMEL

SALZ, PFEFFER

150 g QUINOA
weiß oder bunt,
nach Belieben

½ GRANATAPFEL

1 AVOCADO

SAFT
VON ½ ZITRONE

1 HANDVOLL
RUCOLA

FÜR DEN DIP

250 g JOGHURT
1,5 % Fett, ersatz-
weise Pflanzenjoghurt

1 EL TAHIN
(= Sesammus)

SALZ, PFEFFER

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 690 kcal

19 g EIWEISS

32 g FETT

84 g KOHLENHYDRATE

14 g BALLASTSTOFFE

HAFER-CRUNCH

80 g HAFERFLOCKEN

20 g SONNENBLUMENKERNE

2 EL RAPSÖL

1 TL GEMAHLENER KREUZKÜMMEL

½ TL GEMAHLENER KORIANDER

1 TL PAPRIKAPULVER
edelsüß

1 – 3 MSP. CHILIPULVER
je nach Belieben

SALZ, PFEFFER



FAMILIEN-
ESSEN



MEAL REP



TO GO



OFFICE
LUNCHTIME

INFO

Hafer enthält den löslichen Ballaststoff Beta-Glucan, der eine präbiotische Wirkung hat. Außerdem sorgt er für ein gutes Darmmilieu, da die Ballaststoffe aufquellen und die Darmtätigkeit anregen.

» Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

» Für den Hafer-Crunch die Haferflocken mit Sonnenblumenkernen, Öl und Gewürzen mischen. Auf einem Backblech verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

» Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffel schälen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel das Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz mischen.

» Die Kichererbsen und Süßkartoffel darin marinieren. Kichererbsen auf dem zweiten Backblech verteilen, die Süßkartoffeln in Scheiben daneben auslegen. Die Backofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Kichererbsen und Süßkartoffeln auf der mittleren Schiene 20 - 25 Minuten backen. Zwischendurch die Süßkartoffeln wenden und die Kichererbsen durchrühren.

» Währenddessen die Quinoa in einem Sieb unter fließend heißem Wasser abspülen. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen.

» Den Granatapfel halbieren, die Schale einritzen, aufbrechen und die Kerne herauslösen (um Flecken zu vermeiden, am besten in einer Schale unter Wasser entkernen). Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften mithilfe eines Löffels herauslösen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft für den Dip beiseite stellen. Den Rucola putzen, waschen und trocken schütteln.

» Für den Dip den Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft und Tahin verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Quinoa auf Schalen verteilen. Süßkartoffeln, Kichererbsen, Avocado, Granatapfel und Rucola darauf anordnen. Den Hafer-Crunch darüber streuen und den Dip dazu servieren.

TIPP

Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und wertvolle Ballaststoffe. Im Backofen geröstet, sind sie nicht nur eine prima Zutat für die Quinoa-Bowl, sondern auch ein gesunder Snack zum Knabbern für Zwischendurch.

