

Rezeptideen zur Frühlingszeit!

Bunte Frühlingsbowl mit Mandel-Cashew-Crumble

Zutaten für den Crumble (Portionen)

- 80 g Mandeln, gehackt
- 80 g Cashewkerne
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Joghurt, natur
- 1 TL Gemüsebrühe



Zubereitung Crumble:

- Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen.
- Die Mandeln und die Cashewkerne mit einem Messer grob hacken.
- Mandeln, Cashewkerne und Haferflocken in eine Schüssel geben, Zitronensaft, Joghurt und Gemüsebrühe hinzufügen und gut miteinander vermischen.
- Die Masse gleichmäßig flach auf das Backblech streichen und etwa 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit der Hand vorsichtig zerbröseln.

Zutaten für die Bowl (4 Portionen)

- 200 g Quiona, Hirse, Couscous oder Reis (nach Geschmack)
- ½ TL Salz
- 1 EL Butter
- 500 g Broccoli
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g kleine Tomaten (z. B. Dattel- oder Kirschtomaten)
- 150 g Erdbeeren
- Gemüsebrühe
- 200 g Joghurt, natur
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Sesammus (Tahin)
- Zitronensaft
- Knoblauch
- Salz
- Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch) nach Wunsch

Zubereitung Bowl:

- Quiona mit Salz und Butter nach Packungsanweisung garen.

- Broccoli, Paprikaschote, Kirschtomaten und Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und in Schälchen geben.
- Broccoli in etwas Gemüsebrühe etwa 5 bis 7 Minuten bissfest dünsten.
- Knoblauch schälen, kleinschneiden und entweder mit der Knoblauchpresse zerkleinern oder mit dem Messerrücken zerdrücken.
- Joghurt, Olivenöl und Sesammus (Tahin) in eine kleine Schüssel geben, miteinander verrühren und mit Zitronensaft, Knoblauch und Salz abschmecken.
- Nun darf sich jeder in der kleinen Schale (Bowl) oder in einem tiefen Suppenteller seine eigene Bowl zusammenstellen.
- Zum Schluss die eigene Bowl mit etwas Mandel-Cashew-Crumble bestreuen.

INFOBOX

Bowls – ein praktischer Trend

Seit einigen Jahren ist der Begriff „Bowl“ auch bei uns heimisch geworden. Als Bowl bezeichnet man Gerichte bei denen alle Zutaten in eine Schüssel (engl. Bowl) kommen. Eine Bowl kann nach dem Baukastenprinzip beliebig zusammengestellt werden. Verschiedene Zutaten werden möglichst bunt in der eigenen Schüssel miteinander kombiniert. Klassisch beinhaltet eine Bowl eine kohlenhydratreiche Basis wie Couscous, Hirse, Nudeln, Reis, Quinoa oder Kartoffeln, gefolgt von farnefrohem Gemüse und einer Eiweißkomponente wie Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte. Es geht darum die Lebensmittel frisch und so natürlich wie möglich zu verarbeiten. Eine Bowl kann sowohl kalt als auch warm gegessen werden.

Der Trend der Bowl kommt aus den USA.