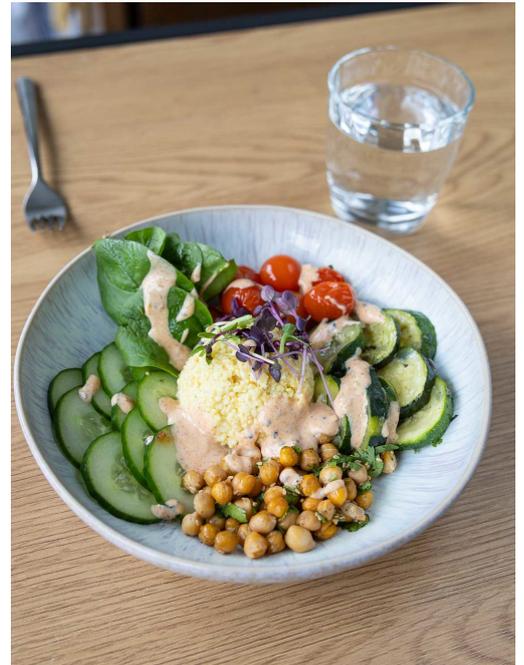


Orientalische Summer Bowl

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Vegan

Zubereitung

Zutaten Hirse

- 200 g Goldhirse
- 200 ml Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Hirse

Hirse unter fließendem Wasser abspülen. In der Gemüsebouillon bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.

Zutaten Geröstete Kichererbsen

- 300 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 2 EL Sesamöl
- 20 ml Limette (Saft und Abrieb)
- 4 g frischer Koriander
- 4 g Sesamsamen (geröstet)
- 4 g Meersalz (grob)
- 0,8 g Cayennepfeffer
- 2 g schwarzer Pfeffer

Zubereitung Geröstete Kichererbsen

Kichererbsen mit Sesamöl, Limettensaft, Meersalz, Cayenne und schwarzem Pfeffer vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C ca. 20 Minuten rösten. Mit Sesam und Koriander vermengen.

Zutaten Zucchini mit Minze

- 480 g Zucchettischeiben (7 mm)
- 40 g rote Zwiebeln (gewürfelt)
- 4 g Knoblauch
- 2 g frischer Thymian
- 12 g Olivenöl
- Salz, grober Pfeffer zum Abschmecken
- 4 g frische Minze

Zubereitung Zucchini mit Minze

Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mit Olivenöl, Salz und grobem Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen mitbacken, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Frische Minze untermischen.

Zutaten Confierte Cherrytomaten

- 480 g Cherrytomaten
- 12 g Olivenöl
- 8 g Knoblauch (halbiert)
- je 4 g frischer Thymian, Rosmarin, Oregano
- Salz, Pfeffer, Zucker zum Abschmecken

Zubereitung Confierte Cherrytomaten

Tomaten mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker vermischen. In eine Ofenfeste Form geben und mit Alufolie abdecken. Im bereits heißen Ofen einige Minuten confieren, bis sie weich und aromatisch sind. Dann noch einige Minuten die Alufolie abnehmen und weiter backen.

Zutaten Spicy Dukkah Sauce

- 210 g Soja-Joghurt
- 10 g Harissa
- 2 g Limettensaft
- 10 g Dukkah (siehe unten)
- 6 g glatte Petersilie
- 2 g schwarzer Sesam (geröstet)

Für das Dukkah:

- jeweils eine Messerspitze
Kreuzkümmel, Koriander, weisser Pfeffer
- einige Fenchelsamen
- 2,4 g Haselnüsse (gehackt)
- 1,6 g Mandeln (gemahlen)
- 1,2 g Pistazien (gehackt)
- 0,4 g Paprika (mild)
- 0,4 g Salz

Zutaten Mariniertes Spinatsalat

- 40 g frischer Salatpinat
- 8 ml Condimento Balsamico Bianco
- 8 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Spicy Dukkah Sauce

Sojajoghurt mit Harissa, Limettensaft, gehackter Petersilie gut vermengen. Abschmecken.

Alle Dukkah-Zutaten gut vermischen. In einer Pfanne kurz anrösten und abkühlen lassen. Etwas vom Dukkah als Deko zurückbehalten, den Rest zur Sauce geben.

Zubereitung Mariniertes Spinatsalat

Spinat mit Condimento Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer vorsichtig vermischen. Beiseitestellen.

Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit der Sauce beträufeln und dem Rest des Dukkah bestreuen.