Rezept

Ayurveda-Bowl

Ein Rezept von Ayurveda-Bowl , am 12.10.2024

Zutaten

200 g	gelbe Linsen
4 EL	Kokosöl
800 ml	Gemüsebrühe
1	Zucchino
1 Bund	Koriandergrün
	Pfeffer
100 g	Naturreis
3 TL	Garam Masala
	Salz
100 g	Baby-Blattspinat
250 g	Brokkoli

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 12 g F, 19 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Linsen und Reis in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Garam Masala darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Sek. rösten, dann mit Linsen und Reis vermischen. Brühe angießen, mit 1 TL Salz würzen und aufkochen. Linsen und Reis bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen, dabei ab und an umrühren.

2. Zucchino putzen, waschen, grob raspeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zucchiniraspel und Spinat mit Reis und Linsen verrühren und 5 Min. mitkochen, zuletzt den Koriander einrühren.

3. Brokkoli putzen, waschen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Das restliche Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Das Reis-Linsen-Gemüse in Bowls anrichten. Brokkoli darauf verteilen und alles sofort servieren.