

Rezept

Bunte Hafer-Bowl mit Hummus

Ein Rezept von Bunte Hafer-Bowl mit Hummus, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|------------------------------------|---|
| 100 g Haferkörner | Salz |
| 120 g Brokkoli | 1 Möhre |
| 6 Radieschen | ½ kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Elstar) |
| 30 g Feldsalat | 125 g Kichererbsen (aus Dose) |
| 1 EL Tahin (Sesampaste) | 2 EL Zitronensaft |
| 60 g Hafercreme | 3 EL Olivenöl |
| ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel | Pfeffer |
| 2 EL Apfelessig | 20 g Mandeln |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 35 g F, 18 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Hafer in 200 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, danach in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Möhre putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schütteln, harte Stängel entfernen.
4. Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Tahin, Zitronensaft, Hafercreme und 1 EL Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Hummus mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Essig, Salz, Pfeffer und das restliche Öl verrühren, Hafer mit dem Dressing vermischen. In zwei Bowls mit Brokkoli, Möhren, Radieschen, Apfel und Feldsalat anrichten. Je einen Klecks Hummus in die Mitte geben. Mandeln grob hacken und darüberstreuen. Übrigen Hummus dazu reichen.