

Rezept

Gebackene Mittagsbowl

Ein Rezept von Gebackene Mittagsbowl, am 28.09.2023

Zutaten

2 große Möhren	2 Pastinaken
1 Rote Bete	1 Zwiebel
2 EL Öl	Salz
½ TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL getrockneter Rosmarin (geribt)
100 g Couscous	1 TL Bio-Gemüsebrühe (Instant)
1 Beet Kresse	150 g Edamame (aus dem Glas)
2 EL Olivenöl	1 EL Apfelessig
1 EL Honig	1 TL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 25 g F, 14 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Möhren, Pastinaken und Rote Bete putzen, schälen und getrennt voneinander in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
2. Das Gemüse farblich getrennt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei Pastinaken und Zwiebel mischen. 2 EL Öl, Salz, Paprikapulver und Rosmarin verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Gemüse im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen.
3. Inzwischen Couscous und Gemüsebrühenpulver in eine hitzebeständige große Schüssel geben, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Dann den Couscous mit einer Gabel auflockern und so in zwei Schalen verteilen, dass der Boden bedeckt ist und an einer Stelle an der Seite ein kleiner Hügel entsteht.
4. Die Kresse vom Beet schneiden und in einem Sieb kalt abbrausen. Edamamebohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Olivenöl, Apfelessig, Honig und Salz zu einem Dressing verrühren.
6. Gemüse aus dem Ofen holen und wie folgt im Kreis in den Schalen auf den Couscous einschichten: Neben den Couscoushügel die Pastinaken-Zwiebel-Mischung platzieren, daneben die Möhren, dann die Rote Bete und zuletzt die Edamamebohnen auf der anderen Seite des Couscoushügels arrangieren. Kresse in die Mitte geben, die Bowl mit Sesam bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.