

Rezept

Glow Bowl mit Rote-Bete-Hummus

Ein Rezept von Glow Bowl mit Rote-Bete-Hummus, am 25.03.2023

Zutaten

Für die Bowl

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ¼ Brokkoli | 1 Süßkartoffel (ca. 150 g) |
| 2 EL Rote-Bete-Sprossen | Salz |
| Pfeffer | 1 TL Sesam |

Für den Hummus

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 100 g Rote Bete (gekaut) | 110 g Kichererbsen (aus dem Glas) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Tahin (Sesampaste) |
| 1 TL Zitronensaft | 1 EL Olivenöl (ersatzweise Sesamöl) |
| ½ TL getrockneter Rosmarin | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 4 g F, 7 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Für die Bowl den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem Topf wenig Wasser erhitzen und den Brokkoli darin zugedeckt in ca. 10 Min. gar dünsten. (Alternativ kann man den Brokkoli auch in einem Dampfgarer dämpfen.)
2. Die Süßkartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf wenig Wasser erhitzen und die Süßkartoffel darin zugedeckt in ca. 10 Min. gar dünsten. (Alternativ kann man die Süßkartoffel auch in einen Dampfgarer dämpfen.)
3. Für den Hummus die Rote Bete in Stücke schneiden. (Am besten dabei Einweghandschuhe tragen, Rote Beten färben stark.) Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Rote Bete und Kichererbsen in den Hochleistungs- oder Standmixer geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Rosmarin und Salz hinzufügen und alles fein pürieren.
4. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Brokkoli und Süßkartoffel in einer Schale anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2 EL Rote-Bete-Hummus daraufsetzen, die Sprossen und den Sesam darüber verteilen.