

Rezept

Golden Bowl – Kurkuma

Ein Rezept von Golden Bowl – Kurkuma, am 23.04.2024

Zutaten

Für den Couscous:

1	Granatapfel	1 1/2 TL	gemahlene Kurkuma
1 TL	Ras-el-Hanout	150 g	Couscous
1-2 EL	Sesamöl		Salz
	Pfeffer		

Für das Gemüse:

400 g	Hokkaido-Kürbis	2	Rote Beten
2	Zucchini	4 EL	Olivenöl
4 EL	Ahornsirup		Salz
	Pfeffer		

Für die Kichererbsen:

1 Glas	Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)	1/2	Limette
2 EL	Olivenöl	1 TL	gemahlene Kurkuma
1/2 TL	Cayennepfeffer	1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Salz		

Für den Dip:

1	Bio-Limette	1 Stück	Kurkuma
80 g	Joghurt	80 g	Cashew-Mus
1 EL	Ahornsirup		Salz
	Pfeffer (frisch gemahlen)	20 g	Cashewkerne

Außerdem:

8 Blätter Kopfsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal, 34 g F, 20 g EW, 123 g KH

Zubereitung

1. Für die Kichererbsen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einem Küchenpapier trocken reiben. Limette halbieren und auspressen. 1 TL Saft mit den Kichererbsen und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Auf dem Backpapier verteilen und im Backofen 40 Min. backen.

2. Für den Dip die Limette heiß abspülen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und auspressen. Kurkuma schälen und grob zerkleinern (Einmalhandschuhe tragen). Limettenabrieb und -saft mit Kurkuma, Joghurt und Cashewmus in einen Blender oder Blitzhacker geben und zu einer homogenen Masse mixen. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne grob hacken und untermischen.

3. Für das Gemüse zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Rote Beten schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse auf den Blechen verteilen, mit je 2 EL Olivenöl und Ahornsirup beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen.

4. Für den Couscous Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. 230 ml Wasser aufkochen, Kurkuma und Ras el Hanout zugeben und Couscous einrühren. Zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern, Sesamöl und Granatapfelkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Je 2 Salatblätter auf Schalen (Bowls) verteilen. Mittig den Couscous daraufgeben und das Ofengemüse rundherum verteilen. Mit Kichererbsen bestreuen. Den Dip darüberträufeln oder separat dazu servieren. .siehe Foto Seite 50