

Rezept

Hummus-Bowl mit Grillgemüse

Ein Rezept von Hummus-Bowl mit Grillgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Amarant	1 Glas Mais-Kidneybohnen-Mix (240 g Abtropfgewicht)
5 EL Öl	3 bunte Paprika
2 mittelgroße Auberginen	250 g braune Champignons
Salz	Pfeffer
40 g getr. Soft-Tomaten	400 g Hummus (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
125 g Feldsalat	150 g Brombeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 48 g F, 23 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Amarant in ein Sieb geben, kalt abspülen und in einem kleinen Topf mit 425 ml Wasser zum Kochen bringen. Abgedeckt ca. 30 Min. sanft köcheln. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Bohnen-Mix in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl mischen und auf eines der vorbereiteten Backbleche geben. Paprika waschen und vierteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer halbieren und neben den Bohnen auf das Blech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln.
3. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Auberginenscheiben und Pilzstücke nebeneinander auf das zweite Blech geben, mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Pilze, Gemüse und Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 20 Min. garen.
4. Die getrockneten Tomaten fein würfeln und unter den Hummus mischen. Den Feldsalat waschen, verlesen und trockenschleudern. Die Beeren waschen und verlesen.
5. Den fertig gegarten Amarant auf vier Bowls verteilen. Das Ofengemüse, den Feldsalat und die Bohnen kuchenstückartig nebeneinander auf dem Amarant verteilen. Hummus mittig daraufgeben. Alles mit den Beeren garnieren und servieren.