

Rezept

Marokkanische Bowl

Ein Rezept von Marokkanische Bowl, am 01.05.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
30 g helles Mandelmus	1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 TL Ras-el-Hanout
100 g rote Zwiebeln	30 g getrocknete Datteln (z. B. Medjool-Datteln)
8 Zweige Thymian	70 g Bulgur
¼ TL gemahlene Kurkuma	150 ml Gemüsebrühe
15 g Mandeln	75 g griech. Joghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. 2 EL Kichererbsen für die Bowl beiseitelegen. Die übrigen Kichererbsen mit Mandelmus, ½ TL Harissa, 1 EL Öl und 1-2 EL Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken.
2. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig andünsten.
3. Inzwischen die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Datteln unter die Zwiebeln mischen und weitere 3-4 Min. mitdünsten. Die Mischung salzen, pfeffern und mit den Thymianblättchen bestreuen.
4. Den Bulgur mit Kurkuma und der Brühe in einem kleinen Topf mischen. Alles einmal aufkochen, dann den Bulgur zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 7 Min. (oder nach Packungsangabe) ausquellen lassen. Inzwischen die Mandeln grob hacken und den Joghurt mit Salz und ½ TL Harissa glatt rühren. Den fertigen Bulgur lockern, die Hälfte der Mandeln untermischen.
5. In zwei Schalen Hummus, Bulgur und Dattel-Zwiebel-Gemüse anrichten, den Joghurt darüberklecksen. Alles mit den restlichen Kichererbsen und den übrigen Mandeln bestreuen.