

Rezept

# Protein-Bowl

Ein Rezept von Protein-Bowl, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Eier (M)	<b>300 g</b> Tomaten
<b>2 Handvoll</b> Rucola	<b>140</b> gekochte Bohnen (z. B. weiße Bohnen, aus der Dose oder selbst gekocht, s. S. 135)
<b>200 g</b> gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht, s. S. 135)	<b>6 EL</b> Vinaigrette
	<b>1 Handvoll</b> Basilikumblätter oder Gartenkresse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 22 g F, 26 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf mit Wasser bedecken und in ca. 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken und auskühlen lassen.

---

2. Inzwischen die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Einen großen Teller mit dem Rucola auslegen.

---

3. Die Eier pellen und jeweils vierteln. Eier, Bohnen, Kichererbsen und Tomaten auf dem Rucolabett verteilen. Alles mit Vinaigrette beträufeln. Basilikum oder Kresse waschen, trocken tupfen und daraufstreuen.