

Rezept

# Quiche-Bowl

Ein Rezept von Quiche-Bowl, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Sechskorn-Mischung	<b>450 ml</b> kräftige Gemüsebrühe
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>100 g</b> Kichererbsenmehl
<b>250 g</b> aufschlagbare Pflanzencreme	Salz
Pfeffer	<b>2 TL</b> Currypulver
<b>400 g</b> Brokkoli	<b>700 g</b> Süßkartoffeln
<b>200 g</b> bunte Kirschtomaten	<b>60 g</b> Mandelblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 26 g F, 20 g EW, 98 g KH

## Zubereitung

1. Die Getreidekörner in einem Sieb kalt abspülen und mindestens 8 Std. (über Nacht) in reichlich Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag erneut abspülen und in reichlich kochendem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Den Knoblauch schälen. Das Kichererbsenmehl langsam in die kochende Brühe einrieseln lassen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen andicken lassen. Den Knoblauch dazupressen, die Pflanzencreme dazugießen und alles glatt rühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Brokkoli putzen und waschen, davon 100 g auf der Küchenreibe grob raspeln und zur Seite legen. Den restlichen Brokkoli in 1 cm große Röschen teilen, den Strunk in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln.
4. Brokkolistücke und Süßkartoffeln in einer Schüssel mischen, auf die Bowls verteilen und leicht andrücken. Die Kichererbsenmischung gleichmäßig darauf verteilen. Die Bowls im vorgeheizten Ofen (Mitte) 40-45 Min. backen.
5. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Gebackene Quiche-Bowls mit den Tomatenhälften, Getreidekörnern und Brokkoliraspeln toppen und mit Mandelblättchen garnieren.