

# POWER-BOWL



ca. 15 Min.



pro Bowl: 2,50 €



Zutaten (1 Person)	Zubereitung
1 TL Honig 3 EL Balsamico-Essig 3 EL Rapsöl je 1 Prise Salz und Pfeffer etwas Senf und Zitronensaft	Aus den Zutaten ein Dressing anrühren.  (Restliches Dressing kann in einer Flasche im Kühlschrank 1 Woche aufbewahrt werden.)
70 g gegarte Linsen (grüne, braune oder rote Linsen)	Die Linsen können bereits am Tag zuvor in größerer Menge (auf Vorrat) gekocht werden.
60 g Couscous 75 ml Wasser 1 TL Gemüsebrühe-Pulver	Gemüsebrühe-Pulver in kochendem Wasser auflösen, Couscous einrühren und ziehen lassen. Wenn das Wasser aufgesogen ist, den Couscous mit einer Gabel auflockern.
300 g Gemüse und/oder Salat	Gemüse/Salate je nach Art und Saison (siehe nächste Seite) waschen, trocknen, kleinschneiden, raspeln oder 20 Min. bei 175°C Ober-/Unterhitze garen.
	Alle Zutaten (nach Belieben) bunt und kreativ in einer Schüssel/Bowl schichten.
70 g Hüttenkäse	Den Hüttenkäse in die Mitte setzen und alles mit dem Dressing überträufeln.
1 hartgekochtes Ei	Ei in Scheiben geschnitten auf den Hüttenkäse legen.
1 EL Nüsse oder Kerne 2 EL Kresse	Nüsse oder Kerne hacken. Kresse waschen, trocknen, über die Bowl streuen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze, Tanja Schneider  
Foto: © scerpica – stock.adobe.com

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 620 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
612 kcal	73,5 g	19 g	35 g	18 g

**Tipp:** Die Power-Bowl lässt sich je nach Jahreszeit unterschiedlich lecker füllen:

<b>Frühling</b>	Radieschen, Karotten, Spinat, Spargel, Rote-Beete-Blätter, Sonnenblumenkerne
<b>Sommer</b>	Tomaten, Gurke, Zucchini, Paprika, Karotte, Kohlrabi, Kopfsalat, Rucola, Sesam
<b>Herbst</b>	Kürbis, Blumenkohl, Karotte, Lauch, Pastinaken, Feldsalat, Kürbiskerne
<b>Winter</b>	Rosenkohl, Rote Beete, Weißkraut, Rotkraut, Flower Sprout, Chicorée, Walnüsse

Alternativ zu Couscous kann auch Bulgur (Weizen), Grünkern (Dinkel) oder Reis verwendet werden.