

Liebe Köch\*innen,

eine Bowl vereint viele leckere Zutaten, die in Kombination einen oberleckeren kalten „Salat“ ergeben. Super vorzubereiten & flexibel in seinen Zutaten, sodass auch andere Gemüsereste verwertet werden können. Einfach das Dressing, die Kräuter oder den verwendeten Käse dementsprechend anpassen. Einmal vorbereitet kann die Bowl gut mitgenommen werden.

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



## Zutaten

- 240 g Reis
- 150 g getrocknete weiße Bohnen/ 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Brokkoli
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Gurke, fein gewürfelt
- 1 Zitrone, geriebene Schale & Saft
- 1/2 Bund Dill, gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 50 g Sesam, geröstet
- 75 g getrocknete Tomaten in Öl, in Streifen geschnitten
- 1 Packung Schaf-Feta „Der Grieche“, zerbröseln
- 1 Lupinen-Tempeh mit Wildkräutern
- 200 g Joghurt
- 2 EL Gyrosgewürz
- Bratöl, Salz
- Dressing
- 50 ml Tomatenessig + etwas für die Gurken
- 5 EL Olivenöl un Olivo + etwas für die Gurken
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

Den Reis und die Bohnen nach Packungsanweisung kochen (Bohnen aus dem Glas einfach abseihen). Alles abkühlen lassen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk würfeln. Die Lauchzwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden. Zuerst für den Brokkoli eine Pfanne mit 3 EL Bratöl erhitzen. Das Gemüse einlegen und kurz kräftig anbraten. Das Gyrosgewürz dazugeben, kräftig salzen. Kurz darauf den Saft einer halben Zitrone dazugeben und mit aufgelegtem Deckel für 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, bis das Gemüse noch bissfest, aber gar ist. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls abkühlen lassen. Die Pfanne erneut mit 2 EL Bratöl erhitzen, die Frühlingszwiebeln scharf anbraten. Salzen und 1 EL Honig, sowie den Saft der zweiten Zitronenhälfte unterrühren. Alles 5 Minuten einkochen lassen, dabei regelmäßig rühren, damit nichts anbrennt. Herausnehmen, kaltstellen und zu guter Letzt den Lupinen-Tempeh in Scheiben schneiden und ebenfalls von beiden Seiten in Öl anbraten.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen und zusammen mit der Hälfte des Dills mit dem Reis vermischen. Die Gurkenwürfel salzen und mit einem Schuss Tomatenessig, Olivenöl und dem Rest Dill marinieren. Das Joghurt mit dem gegarten Brokkoli vermischen.

Damit wäre das Bowl-Bufferet komplett – jetzt nimmt sich jeder einen Teil von allem in seine Schüssel und bestreut sie mit Zwiebelringen & geröstetem Sesam.