

Vegetarische Bowl



„Ich bin ein Gourmeagle.“

Zutaten:

- 1 Packung MEGGLE Grilltaler Natur
- 250 g Couscous
- 2 Avocado
- 2 Hände voll frischer Spinat
- 1 Glas Kichererbsen
- 1-2 Süßkartoffeln
- 2 Hände voll Feldsalat
- 400 g Brokkoli
- 1 Granatapfel
- 30 g Sesam
- Olivenöl
- Balsamicoessig weiß
- 2 Zitronen (Saft)
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Nach Belieben in einer Schüssel mit Öl und verschiedenen Gewürzen marinieren. In der Pfanne anbraten oder auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.

Währenddessen den Couscous nach Packungsanleitung kochen und nach dem Kochen auf vier passende Bowls aufteilen.

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Brokkoliröschen teilen. Alles in reichlich kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen und gut abtropfen lassen.

Die Avocados schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf dem Couscous anrichten und direkt mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. Ebenfalls frischen Spinat, Kichererbsen, Feldsalat und Brokkoli darauf drapieren.

Granatapfelkerne aus Granatapfel lösen und ebenfalls in die Bowl dazugeben.

Für das Dressing nach Belieben Olivenöl, weißen Balsamicoessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und anschließend über die fertige Bowl geben.

Die MEGGLE Grilltaler Natur ca. 2 – 3 Minuten auf dem gut vorgeheizten Grill von beiden Seiten goldbraun grillen. Alternativ können sie auch in einer vorgeheizten antihafbeschichteten Pfanne ca. 5 Minuten von beiden Seiten angebraten werden. Anschließend die Grilltaler in Würfel schneiden und auf die Bowl geben.

Zum Schluss die Bowl mit etwas Sesam bestreuen & schmecken lassen!

Mehr Rezepte: www.meggle.de