



Bunte Linsen-Gemüse-Bowl

mit Pekannüssen und Tahinidressing



ca. 25min



3-4 Personen

Diese gesunde und überaus fix gemachte Bowl strotzt nur so vor Geschmack und Farben! Leckere Linsen, Kidneybohnen aus dem Ofen, frischer Spinat, geriebene Karotte, Rote Bete und knackige Pekannüsse suhlen sich in einem Dressing der besonderen Art: Tahini, Knoblauch, Hefeflocken und Sojasauce ergeben ein Geschmackserlebnis, das du so schnell nicht vergessen wirst!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 1 Dose Linsen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g Tahini ¹¹
- 50g Pekannusskerne ¹⁵
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 24.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Roten Beten** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da die **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Bohnen backen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit der **1/2 der Hefeflocken** und 2EL Olivenöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen ca. 15Min. knusprig backen.



3. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** schälen. Die **Sojasauce** mit dem **Tahini**, den **restlichen Hefeflocken**, dem **Knoblauch** sowie 4EL Olivenöl, 4EL Essig und 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren. Mit Pfeffer abschmecken, dann **3/4 des Dressings** mit den **Roten Beten**, den **Karotten** und den **Linsen** vermengen.



4. Nüsse anrösten

Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Salat vermengen

Den **Spinat** unter den **Salat** mengen.



6. Anrichten und servieren

3/4 der Bohnen und der Pekannüsse mit dem **Salat** vermengen und auf Schalen verteilen. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **restlichen Bohnen und Nüssen** garniert servieren.