



Bunte Linsen-Gemüse-Bowl

mit Pekannüssen und Tahinidressing



ca. 25min



2 Personen

Diese überaus fix gemachte Bowl strotzt nur so vor Geschmack und Farben! Leckere Linsen, schwarze Bohnen 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! Einfach perfekt!

- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Dose Linsen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g Tahini ¹¹
- 25g Pekannusskerne ¹⁵
- 100g Babyspinat

- Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 30.9g



1. Zutaten vorbereiten

4. Nüsse anrösten

2. Bohnen backen



5. Salat vermengen

3. Dressing pürrieren



6. Anrichten und servieren

¾ 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.