



Bunte Linsen-Gemüse-Bowl

mit Pekannüssen und Tahinidressing



ca. 20min



2 Personen

Diese 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! Einfach perfekt!

- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 2 Pck. Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 50g Tahini ¹
- 25g Pekannusskerne ³
- 100g Babyspinat
(ungewaschen)

- Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 874kcal, Fett 48.0g,
Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 33.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Die **Karotte** 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 kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit der **½ der Hefeflocken** und 1EL Olivenöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in ca. 15Min. knusprig backen.



3. Dressing pürrieren

Den **Knoblauch** schälen. Die **Sojasauce** mit dem **Tahini**, den **restlichen Hefeflocken**, dem **Knoblauch** sowie 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren. Mit Pfeffer abschmecken, dann **¾ des Dressings** mit der **Roten Bete**, den **Karotten** und den **Linzen** vermengen.



4. Nüsse anrösten

Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer kleinen 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

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.