



Bowl mit Süßkartoffelpüree, Paprika & Cashewkernen



Zutaten

Menge

1/2	Zucchini
2	Tomaten
4 EL	geröstete Cashewkerne
50 g	Hirtenkäse
	Olivenöl
1/2 Dose	Kichererbsen
1/2	Paprika
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Limette
200 g	Joghurt
	Salz
1/2	Süßkartoffel
1	Knoblauchzehe

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2594 kJ, 620 kcal, 52 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 40 g Fett, 28 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €

veggie

schnell

Zubereitung

Hast du mal wieder Lust auf eine frische und leckere Bowl? Dann probiere unbedingt diese Bowl mit Süßkartoffelpüree, Zucchini und Cashewkernen aus! Als Basis für unsere Süßkartoffel-Bowl haben wir einen leckeren Naturjoghurt genommen, den wir mit etwas Limettensaft und Knoblauch vermischt haben. Getoppt wird dieser dann mit einem selbstgemachten Süßkartoffelpüree mit Kichererbsen. Für den knackigen Biss kommt noch etwas angebratene Zucchini und frische Paprika und Frühlingszwiebeln dazu. Zum Schluss wird unsere Bowl mit Süßkartoffelpüree dann noch mit Cashewkerne und etwas Hirtenkäse dekoriert. Unsere Süßkartoffel-Bowl ist wirklich super einfach zubereitet und ein tolles Gericht, wenn es auch mal etwas schneller gehen muss! So geht's:

Step 1:

Für die Süßkartoffel-Bowl würzt du zuerst den Joghurt mit Salz, 2 EL Limettensaft, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe. Die Süßkartoffel in Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen. Danach kannst du die Süßkartoffel zusammen mit den Kichererbsen, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem Püree verarbeiten.

Step 2:

Die Tomaten und die Paprika schneidest du in kleine Würfelchen und die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Die Cashewkerne grob hacken und die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Danach kannst du die Zucchini in 3 EL Olivenöl knusprig anbraten. Danach salzen und pfeffern.

Step 3:

Zum Anrichten den Joghurt in eine Schale geben, das Püree sowie ein paar Zucchinis und Kichererbsen darauf anrichten. Zum Schluss noch einige Frühlingszwiebeln, Tomaten, Cashewkerne und etwas Hirtenkäse darüber streuen.