



Vegetarische Nudel-Bowl mit Gemüse & Käse



Zutaten

Menge	
1	Avocado
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Zimt
300 g	Risoni
1	Limette
1	Zitrone
	Chiliflocken
1	Zucchini
4 Zweige	Thymian
30 g	Sonnenblumenkerne
	Kreuzkümmel
	Salz
1	kleines Bund glatte Petersilie
225 g	Halloumi
	Olivenöl
6	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1974,85 kJ, 472 kcal, 36,5 g Kohlenhydrate, 28,6 g Eiweiß, 26,8 g Fett, 49 mg Cholesterin, 8,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Du hast Lust auf eine richtig leckere Bowl mit Nudeln und vielen frischen Toppings? Dann probiere unbedingt unsere Risoni-Bowl aus! Risoni sind kleine reisförmige Nudeln, die ganz schnell fertiggekocht sind und nicht nur warm, sondern auch kalt super schmecken. Dazu gibt es unter anderem leckeren Halloumi-Käse. Goldbraun angebraten kommt dieser als Highlight in die Risoni-Bowl. Für eine frische Note haben wir uns für Gemüse wie Zucchini, Avocado und Kirschtomaten entschieden. Als weitere leckere Toppings kommen Zwiebeln in feine Ringe geschnitten und geröstete Sonnenblumenkernen für den knackigen Biss hinzu. Die Risoni-Bowl sieht nicht nur super bunt aus, sondern schmeckt auch genauso bunt und vor allem lecker, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kochst du die Risoni nach Packungsanweisung. In der Zwischenzeit kannst du die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten. Die Avocado in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Die rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln und die Petersilienblätter fein hacken. Die Zucchini kannst du der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden.

Step 2:

Die Risoni abtropfen lassen und mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Chili, Kreuzkümmel, einer Prise Zimt sowie Salz und Pfeffer vermischen. Danach kannst du die gehackte Petersilie unterheben.

Step 3:

Nun die Zucchini-Scheiben in 3 EL Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen. Zum Schluss schneidest du den Halloumi in Scheiben und brätst diese mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten in der gleichen Pfanne goldbraun an.

Step 4:

Jetzt geht's ans Anrichten. Dazu zuerst die Risoni auf vier Schalen aufteilen. Dann kannst du die anderen Zutaten hübsch darauf anrichten. Zum Schluss die Risoni-Bowl mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

