



Star Trek-Bowl mit galaktischen Zutaten



Rezeptinfo

Zutaten für 1 Portion
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 6388 kJ, 1526 kcal, 210 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 61 g Fett, 91 mg Cholesterin, 24 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Wir lieben Fan Food und sind ein großer Star Trek-Fan! Du auch? Dann wirst du diese galaktische Bowl lieben. Denn wir haben eine Star Trek-Bowl aus blauem Bulgur und einem Halloumi-Spieß sowie Brotcroutons in Sternenform zubereitet! Dieses coole Rezept ist perfekt für einen Filmemarathon, also probiere es unbedingt mal aus. Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zunächst das Wasser aufkochen und den Bulgur darin für ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach kannst du den Bulgur mit etwas blauer Speisefarbe einfärben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Dann schneidest du den Halloumi in Scheiben und stichst Sterne daraus aus. Die Sterne spießt du dann auf Schaschlikspieße auf und brätst den Käse dann in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun an. Danach stichst du aus dem Toastbrot ein paar weitere Sterne aus und brätst diese ebenfalls goldbraun an.

Step 3:

Als nächstes gibst du den Joghurt in eine Schüssel, reibst etwas von der Gurke rein und gibst zwei gepresste Knoblauchzehen dazu. Nun alles mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronenabrieb abschmecken und anschließend zum Durchziehen beiseitestellen.

Step 4:

Nun kannst du den Rest der Gurke raspeln und die Frühlingszwiebel sowie die Petersilie und die Minze fein schneiden. Den eingefärbten Bulgur gibst du nun in eine Schüssel, gibst in eine Ecke die geraspelte Gurke und daneben eine Handvoll Frühlingszwiebeln. Nun den Halloumi-Spieß sowie die Toastcroutons dazulegen, ein bisschen vom selbstgemachten Zaziki drüber träufeln und mit ein paar Kräutern toppen.

Step 5:

Für ein kleines Dessert zur Bowl, schneidest du einfach ein paar Erdbeeren und eine Banane klein, gibst den Zucker dazu und verrührst alles gut miteinander.

Zutaten

Menge

150 ml	Wasser
100 g	Bulgur
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Pck.	Halloumi
2 EL	Öl
2	Toastscheiben
50 g	Joghurt
1	Salatgurke
2	Knoblauchzehen
1	unbehandelte Zitrone
2	Frühlingszwiebeln
eine Handvoll	Petersilie
eine Handvoll	Minze
250 g	Erdbeeren
1	Banane
2 EL	Zucker

Sonstiges

Schaschlikspieße
Blaue Speisefarbe
Sternausstechformen