

Bowls

- alles aus einer Schüssel -

Rezepte – jeweils für ~4-6 Personen

Mexican Chili Bowl

Zutaten Chili - nur Chili: bitte doppeltes Rezept zubereiten-

1 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln -- fein gehackt

200g Rinderhackfleisch (es geht auch mit Sojageschnetzeltem)

3 Frühlingszwiebeln -- fein geschnitten

1 rote Paprika -- fein gewürfelt

1 rote Chilischote -- fein gehackt

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Paprika edelsüß

3 TL Tomatenmark

Salz

Zutaten Bohnen

1 Dose schwarze Bohnen - Kidneybohnen gehen auch

1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten

Süßkartoffel Hummus

Avocado - in feine Scheiben geschnitten

Tomatensalsa

150g Feta, Chiliflocken

Petersilie oder Koriander - fein gehackt

Süßkartoffel Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 1 mittlere Süßkartoffeln
- 100 ml Wasser (eiskalt!)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 TL Tahini (Sesammas, ungesalzen)
- 1-2 EL Olivenöl (optional)

Anleitung

1. Süßkartoffeln putzen, in Scheiben schneiden und im Backofen bei 200°C garen (~15-20 Minuten) - abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseite stellen.
3. Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und $\frac{1}{2}$ TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.
4. Im zweiten Schritt die 120 g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugeben. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
5. Nun die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und restl. Gewürze zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Süßkartoffeln zugeben, cremig pürieren. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Tomatensalsa

500g Tomaten - fein gewürfelt

$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln - in feine Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe - durchgepresst

Saft einer Limette

Olivenöl

Salz, Pfeffer