

Grain Bowl mit Freekeh

Eine Grain Bowl, in veganen Restaurants auch "Buddha Bowl" genannt, ist eine schnell gemachte saftige Schüssel voll sich ergänzender frischer und gekochter Zutaten. Wichtig ist, dass die Zutaten warm, auf keinen Fall kühl-schrankkalt sind, wenn man sie in der Schüssel anrichtet. Vermischt werden sie erst beim Essen. Gegessen wird mit der Gabel. Hier ist ein anregendes Beispiel für eine ausgezeichnete libanesisch angehauchte Bowl:

Pro Person:

- 1 halbe Tasse Freekeh* (gerösteter grüner Weizenbruch), alternativ Bulgur*
- 1 halbe rote Paprika
- 1 kleine Möhre
- 1 halbe reife Avocado
- 1 gekochtes Ei (alternativ Seidentofu, Schafskäse etc.)
- 2 Salatblätter (1 Salatherz) Petersilie (Koriander)
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 1 halber Becher milde Vinaigrette aus Zitrone, Olivenöl*
Wasser und Salz, Zaatar*, Olivenöl*, Salz*

*in unserem Weltladen bio & fair erhältlich

Zubereitung:

Freekeh mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Währenddessen die Paprika klein schneiden und die Haselnüsse grob hacken. In einer trockenen Pfanne die Haselnüsse bei hoher Temperatur rösten, bis sie duften, dann schnell aus der Pfanne nehmen. Einen Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben und sofort die Paprikastücke braten. Mit Salz abschmecken. Ei kochen, Salat und Petersilie in Streifen schneiden, Möhre raspeln oder klein schneiden. Vinaigrette anrühren und mit etwas Wasser verlängern.

Eine Schüssel von ca. 20cm Durchmesser nehmen und das Freekeh in der Mitte aufhäufen. Nun rundherum Paprika, Salatstreifen und Möhrenraspeln legen. Das Ei in Scheiben schneiden und in die Mitte legen. Die halbe Avocado auslöffeln und die Stücke in die Schüssel legen. Haselnüsse darüber verteilen. Zum Schluss die Vinaigrette über die Zutaten gießen und das Ganze mit Zaatar bestreuen.

So lauten die Prinzipien, mit denen man unbegrenzt experimentieren kann:

Grain - also gekochtes Getreide aller Art (Reis, Couscous, Quinoa, Bulgur, Buchweizen, Dinkel...) **cooked vegetables** - gebratenes oder gedünstetes Gemüse in mundgerechten Stücken, **raw vegetables** - klein geschnittenes oder geraspeltes Gemüse (Tomate, Gurke, Avocado...)

Protein - von Tofu über Bohnen bis Fisch oder gebratenem Rinderfilet: alles, was Eiweiß liefert, **Crisp** - frischer in Streifen geschnittener Salat (Chicoree, Eisberg, Frühlingszwiebeln, Radieschen...), **Crunch** - für den knackigen Biss - hier sind Nüsse oder Samen gemeint oder auch Croutons, **Fluid** - das kann Vinaigrette oder Sojasaße sein, Kokosmilch oder Brühe, sie macht das Ganze saftig **Herbs & Spices** - Kräuter und Gewürze sorgen für den letzten Kick.

Dazu passt ein Weizenbier oder grüner oder Pfefferminztee

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!

