

Sören Anders

Gemüse-Salat-Bowl mit Ei

Dauer: 45 Minuten, Schwierigkeitsgrad: Leicht, Vegetarisch

Dienstag, 16. Januar 2024

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1	Zwiebel
300 g	kleine Linsen (z. B. Alblinsen oder Le Puy)
3 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
650 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
200 g	Wirsing
etwas	Pfeffer
etwas	Curry, mild (nach Belieben)
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne
3 EL	Apfelessig
0,5 TL	Honig
1,5 TL	Senf
3 EL	Walnussöl
2	Möhren, mittelgroß
2	rote Zwiebeln, klein
3	Chicorée-Kolben
4	Eier
1	Knoblauchzehe
400 g	Natur-Joghurt (nach Belieben auch vegane Joghurt-Alternative)

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen.
4. Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
5. Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 3–4 cm große Stücke von den Rippen zupfen. Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.
6. Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 12–15 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.
7. Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig, ½ TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.
8. Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.
9. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
10. Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
11. Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachweich oder hart garen. Abgießen, abschrecken und pellen.
12. Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.
14. Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten. Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Pro Portion: 745 kcal/ 3120 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett