



LIVE-COOKING HAFER-BOWL MIT BUNTEM GEMÜSE, MICROGREENS UND FETA

Einkaufsliste:

- zEP Hafer (ganzen Korn)
- zEP 3-4 Stück Karotten
- zEP 6 Radieschen
- zEP 200 g Erbsen (TK)
- zEP 50 g Rucola
- zEP ½ Bund Petersilie
- zEP Zitrone
- zEP Frisches Microgreen wie z.B. Rettich, Radieschen, Broccoli ...
- zEP 80 g Feta
- zEP 4-5 Stück Walnüsse

Sollten Sie zuhause haben:

- zEP 50 ml Gemüsebrühe
- zEP Öl (gerne Oliven- und Rapsöl gemischt)
- zEP 1 TL Honig
- zEP Salz
- zEP Pfeffer

Geräte, Küchenutensilien

- Waage, falls die Zutaten vor dem Kochen noch nicht abgewogen sind
- 2 Töpfe mit Deckel (Größe von etwa 20 cm Durchmesser reicht)
- 1 Zitronenpresse
- 1 Schneidebrett
- Messer, Teelöffel, Esslöffel
- ggfs. eine Salatschleuder
- Schüssel für Bioabfall
- 1 Schraubglas oder Schüttelbecher
- 2 kleinere Schüsseln (für das Gemüse)
- 2 tiefe Teller (Bowls) + Besteck
- Gute Laune, viele Fragen und viel Spaß ☺



Kochen wir zusammen:

Rezept (Zutaten für 2 Portionen)

100 g Hafer
250 g Karotten
6 Radieschen
200 g Erbsen (TK)
50 g Rucola
½ Bund Petersilie
50 ml Gemüsebrühe

Dressing:

3 EL Öl (gerne Oliven- und Rapsöl gemischt)
3 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz / Pfeffer

Für das Topping:

Frisches Microgreen wie z.B. Rettich, Radieschen, Broccoli ...
80 g Feta
4-5 Walnüsse

Zubereitung:

- Den Hafer waschen und in der 2 ½ fachen Menge Wasser ca. 25 Minuten kochen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit Karotten und Radieschen waschen, putzen, die Karotten in feine Streifen, die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
- Die Erbsen in wenig Gemüsebrühe einige Minuten dünsten.
- Rucola und Petersilie waschen, trocknen, den Rucola je nach Blattgröße etwas kleiner zupfen, die Petersilie fein hacken.
- Für das Dressing die Öle, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.
- Für das Topping die Microgreens abschneiden, waschen, trocknen. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Nüsse grob zerkleinern.



Anrichten:

Den Hafer mit 2 EL Dressing und der Petersilie mischen. Mit den Karottenstreifen, Radieschenscheiben, Erbsen und Rucola in einer Bowl anrichten. Alles mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit den Microgreens, Feta und Walnüssen toppen.

© ZEP München

Tipp:

- ✓ Den Hafer schon am Vortag kochen – dann ist die Bowl besonders schnell fertig.
- ✓ Gemüse und Salat je nach Jahreszeit variieren.
- ✓ Den Feta z.B. durch Mozzarella, gehobelten Parmesan, hartgekochtes Ei, Spiegelei oder angebratene Tofuwürfel ersetzen.
- ✓ Neben Walnüssen eignen sich auch alle anderen Arten von Nüssen oder Samen.
- ✓ Sehr gut passt über die Bowl auch je nach Jahreszeit etwas Obst wie z.B. frische Beeren, Granatapfelkerne ...