Winterbowl

Vitalbowls kommen aus dem CleanEating Bereich. Sie enthalten Kohlenhydrate, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Eiweiß und Obst. Also eine gute Mischung. Ich habe diese Idee aufgegriffen und einen Bowl der Jahreszeit entsprechend kreiert und an die Blutgruppen Ernährung angepasst. Herausgekommen ist dieser leckere Winterbowl.

Zutaten für 3 Portionen:

1 x Ofensellerie, ½ Tasse Basmatireis, 2 Handvoll Feldsalat, 1 mittelgroße Süßkartoffel oder ½ Hokkaidokürbis, 1 Kleiner Brokkoli, 1 Birne oder Apfel, 12 Weintrauben, Olivenöl, Ghee, 3 Eier, 1 Dose Canellinibohnen ungesalzen, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl Curry, Paprika edelsüß, Salz, Leinsamen geschrotet, Limettendressing mit Koriander.

Zubereitung:

Das Schöne an den Vitalbowls ist, man kann alles vorbereiten und dann erst zusammenstellen. Es empfiehlt sich den Ofensellerie an den Anfang zu setzen, da er etwa je nach Größe 2 – 3 Stunden braucht. Ich hatte einen mittelgroßen Sellerie der 2 Stunden im Backofen war. Birne oder den Apfel schälen und mit etwas Wasser kurz dünsten bis das Obst anfängt weich zu werden. Aus dem Topf nehmen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Das Wasser kann für das Limettendressing genommen werden. Anschließend das Limettendressing nach Anleitung herstellen, es kann jetzt noch schön durchziehen. Feldsalat putzen und waschen, die Süßkartoffel bzw. den Kürbis schälen/putzen und in kleine Stücke schneiden in eine Auflaufform geben mit Curry, Salz, ¼ kleingehackte Knoblauchzehe und Olivenöl vermischen etwa 20 Minuten bevor der Ofensellerie fertig ist mit in den Backofen geben. Brokkoli 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. So behält er seine grüne Farbe und gart nicht weiter. Canellinibohnen abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit ½ Zwiebel und ¼ Knoblauchzehe fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Ghee andünsten. Die Bohnen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Paprika edelsüß und etwas Salz abschmecken und zur Seite stellen. Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Reis mit der doppelten Menge Wasser zum kochen bringen ganz leicht Salzen und köcheln lassen bis das Wasser aufgesaugt ist und der Reis weich ist. Ca. 10 – 15 Minuten. Ofensellerie aufschneiden am Besten in Scheiben diese leicht salzen und mit einem Gewürz der Wahl bestreuen. Eier 8 Minuten kochen, pellen und halbieren.

Jetzt haben wir alle Komponenten vorbereitet und es muss nur noch in einer Schüssel angerichtet werden. Als erstes kommt der Feldsalat unten in die Schüssel, darauf kommt der Reis. Auf diese Basis kommen dann die restlichen Zutaten. Ofensellerie, Brokkoliröschen, Süßkartoffel/Kürbis, Bohnen, Birne/Apfel, Eier. Das Limettendressing darüber geben, als Topping habe ich Leinsamen und Weintrauben genommen.

Eine tolle Mischung zwischen Herzhaft-Würzig und Süß.