

Mediterrane Bowl mit Kichererbsen

Rezept Februar 2025



Zutaten (für 4 Personen):

pro Portion: 527 kcal, 12 g E, 26 g F, 66 g KH, 11 g Ballaststoffe

- 1 Aubergine
- 1 400 g Dose Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Basmatireis
- 2 Zitronen, etwas Abrieb und Saft
- Kurkuma, Salz, Pfeffer
- 360 g Kirschtomaten
- 1 mittlere Schlangengurke
- 1 kleine grüne Paprika
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 EL gehackte Kalamata-Oliven
- Olivenöl
- 85 g Tahini (Sesammus)

Zubereitung:

Zitronenreis: Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Etwas Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone abreiben (ca. 1-2 TL). 50 ml Zitronensaft auspressen und zur Seite stellen. Zunächst den Knoblauch mit etwas Olivenöl in einem Topf für ca. 1 Minute andünsten. Anschließend den Basmatireis und den Zitronenabrieb dazugeben und für eine weitere Minute andünsten. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser (ca. 400 ml) ablöschen, mit etwas Salz und Kurkuma abschmecken und mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Den Reis für 20 Minuten köcheln lassen. Danach den Reis für 10 Minuten zur Seite stellen und ziehen lassen.

Aubergine und Kichererbsen: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Aubergine in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen und gründlich mit Wasser abwaschen. Auberginenwürfel und Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl und etwas Salz vermengen. Anschließend das Backblech in den Ofen schieben und für ca. 20-25 Minuten backen, bis die Aubergine weich und die Kichererbsen knusprig sind. Salatmischung: Die Kirschtomaten vierteln, Gurke und Paprika würfeln. Petersilie und Oliven hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit 1 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer und ¼ TL Salz abschmecken.

Dressing: In einer Schüssel Tahini, 2-3 EL Zitronensaft ¼ TL Salz und 3 EL Wasser vermengen bis eine cremige Soße entsteht. **Anrichten:** Gleichmäßig Zitronenreis, Kichererbsen-Auberginen-Mischung und Salat auf 4 große Schüsseln verteilen. Zum Schluss jede Schüssel mit etwas Dressing verzieren und genießen.