

Ernährung/Soziales

Klasse:

Name:



Bunte Süßkartoffel - Ziegenkäse Bowl



Süßkartoffeln (Kohlenhydrate)

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Heize den Backofen vor (180 Grad Ober-/ Unterhitze) und lege ein Backblech mit Backpapier aus
500 g	Süßkartoffeln	waschen, schälen und in ca. 1,5 cm x 1,5 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.
3 EL etwas 1 TL 1 TL 1 EL 1 EL	Speisestärke Salz, Pfeffer Thymian Knoblauchpulver Paprikapulver Olivenöl	 <p>in der Schüssel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen, auf dem Backblech verteilen und ca. 40 Minuten backen. Bis zum Anrichten warm halten.</p>

Himbeer - Dressing

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g	Himbeeren	in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren
50 ml 100 ml 1 EL etwas	Himbeeressig Sonnenblumenöl Ahornsirup Salz, Pfeffer	 <p>mit den pürierten Himbeeren verrühren und abschmecken, bis zum Anrichten kühlstellen</p>

<https://pin.it/61BFQIDYN>

<https://images.app.goo.gl/R9WU06m0fGmK08>

Karamellierte Walnüsse (Gesunde Fette)



Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	geöffnete Walnüsse	halbieren
2 EL	Honig	mit den Walnüssen in einer Pfanne karamellisieren, bis zum Anrichten in einer Metallschüssel lagern

Ernährung/Soziales

Klasse:

Name:

Granatapfelkerne (Früchte)

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Granatapfelkerne	Granatapfel halbieren. Eine der Hälften in eine mit Wasser gefüllte Schale geben und die einzelnen Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Mit der anderen Hälfte wiederholen. Die Kerne in ein Sieb abgießen und in einer Metallschüssel bis zum Anrichten lagern.

Gebratene Paprika- und Zucchinistreifen (Gemüse und Pilze)

Menge	Zutaten	Zubereitung
300g	Paprika	unter kaltem Wasser waschen, halbieren, Kerngehäuses entfernen und in 1,5 cm dicke Streifen schneiden
300g	Zucchini	unter kaltem Wasser waschen, Enden entfernen, der Länge nach halbieren und 1,5 cm dicke Streifen schneiden
1	Knoblauchzehe	schälen und fein hacken
etwas 1 TL 1 TL 2 EL	Salz, Pfeffer Thymian Paprikapulver Olivenöl	 zugeben und alles in einer Schüssel miteinander vermengen. Mariniertes Gemüse in der Pfanne scharf anbraten, bis zum Anrichten der Bowl warm stellen.

Karamellisierte Ziegenkäsetaler (Topping)

Menge	Zutaten	Zubereitung
8	Ziegenfrischkäsetaler	auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, Salamander auf 250 Grad vorheizen
1 EL	Honig	über dem Ziegenkäse verteilen, kurz unter den Salamander geben, bis sich eine braune Kruste bildet. Bis zum Anrichten warm halten.

Ernährung/Soziales

Klasse:

Name:

Baby - Leafs (Salatbasis)

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Baby Leafs	in einer Metallschüssel in kaltem Wasser waschen, in der Salatschleuder trocknen und welke Blätter entfernen, in eine saubere Metallschüssel geben und bis zum Anrichten der Bowl abdecken und kühl lagern.

Hähnchenbruststreifen (Proteine)

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g	Hähnchenbrustfilet	in gleichmäßige Streifen schneiden (ca. 1,5 cm breit), in Metallschüssel geben
2	Knoblauchzehen	schälen und fein hacken, zum Fleisch geben
etwas	Salz, Pfeffer	
1 TL	Rosmarin	
1 TL	Thymian	
1 TL	Paprikapulver	
3 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, sobald das Öl heiß ist Hähnchenbrust hineingeben und für 4-5 Minuten scharf anbraten. Bis zum Anrichten warm halten.

Bunte Süßkartoffeln - Ziegenkäse Bowl



Bunte Süßkartoffeln - Ziegenkäse Bowl



Zum Anrichten deiner Bowl werden zuerst die geputzten und gewaschenen Baby Leaves als Basis gleichmäßig auf dem Boden der Schüssel verteilt. Anschließend gibst du die vorbereiteten Komponenten – gebackene Süßkartoffelwürfel, gebratene Paprika- und Zucchinistreifen sowie die Hähnchenbruststreifen – jeweils in kleinen Häufchen nebeneinander auf die Salatblätter.



Zum Abschluss werden die karamellisierten Walnüsse und Granatapfelkerne locker über die Bowl gestreut. Das Dressing wird zum Schluss gleichmäßig darüber geträufelt und anschließend mit dem glasierten Ziegenkäse abgerundet – fertig ist eine ausgewogene, bunte und köstliche Buddha Bowl!



*Guten
Appetit*

Süßkartoffel - Ziegenkäse Bowl



Lebensmittel



1. Salatbasis



2. Süßkartoffel



3. Grillgemüse



4. Hähnchenstreifen



5. Himbeerdressing



6. Karamellisierte
Walnüssen



7. Granatapfelkerne



8. Ziegenkäsetaler

Fertige Bowl



Einkaufsliste

(50ml Himbeeressig)

<u>Obst und Gemüse</u>	<u>Milch und Milchprodukte</u>	<u>Nüsse</u>	<u>Fleisch</u>
500g Süßkartoffeln	8 Ziegenkäsetaler	100g Walnüsse	400g Hähnchenbrustfilet
300g Paprika			
300g Zucchini			
125 g Himbeeren			
200g Granatapfelkerne			
300g Baby – Leafs			