



## MASALA-BOWL MIT JOGHURT-DIP



Für 3-4 Personen

### ZUTATEN

160 g Hirse  
1 große Süßkartoffel  
(ca. 250-300 g)  
350 g vorgekochte Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
3 EL Olivenöl  
1 TL Curry-Gewürzmischung  
½ TL Knoblauchgranulat oder  
1 frische Knoblauchzehe  
1/2 kleiner Rotkohl  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll saisonale Kräuter

### für den Gurken-Joghurt-Dip:

200 g Soja-Joghurt-Alternative,  
ungesüßt  
½ Gurke  
Saft einer 1/2 Bio-Zitrone  
1 Frühlingszwiebel  
etwas frischer Dill  
Salz  
frisch gemahlener,  
schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Hirse nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen unter laufendem Wasser in einem Sieb waschen. Beides in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Curry-Gewürzmischung, Salz, Knoblauch und Pfeffer marinieren. Das gewürzte Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Nussmischung auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Das Blech mit Süßkartoffelwürfel und Kichererbsen im Backofen auf Einschubhöhe 3 bei 180°C CircoTherm® Heißluft ca. 20-25 Minuten knusprig goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit das zweite Backblech auf Einschubhöhe 1 dazuschieben.

Rotkohl waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und grob hacken.



## MASALA-BOWL MIT JOGHURT-DIP

### ZUTATEN

#### für zweierlei Toppings:

1 Handvoll naturbelassene  
Nussmischung

#### für die herzhaftere Variante:

1 TL Olivenöl  
½ TL Curry-Gewürzmischung  
feines Meersalz

#### für die süße Variante:

1 TL Olivenöl  
1 TL Kokosblütenzucker  
½ TL gemahlener Ceylon Zimt  
1 Msp. Vanille

### ZUBEREITUNG

Für den Dip Gurke waschen und fein hobeln. Frühlingszwiebel gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen und grob hacken. Zutaten mit Soja-Joghurt-Alternative, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Dill mischen und nochmals abschmecken.

Geröstete Nüsse in eine Schüssel geben und Olivenöl darüberträufeln. Schüssel abdecken und schütteln, sodass sich das Öl wie ein feiner Film über jede Nuss legt. Nun Gewürze (für die süße Variante Kokosblütenzucker, Zimt und Vanille. Für die salzige Variante Curry-Gewürzmischung und Salz) darüber geben und nochmals schütteln.

Zum Servieren gegarte Hirse, das gebackene Gemüse und Rotkohl und alle anderen Zutaten auf "Bowls" verteilen.

Am besten nebeneinander garnieren, um den optischen "eat the rainbow"-Look zu bekommen. Ein weiterer Vorschlag zum Anrichten der Bowl: Während die Hirse ganz unten in der Bowl liegt, alle anderen Zutaten darüber verteilen und mit frischen Kräutern und dem Gurken-Joghurt-Dip sowie den Würz-Nüssen abschließen.