

2. No-time-to-die-Bowl

Grundzutaten

60 g Reis
25 g Kichererbsen (Dose)
125 ml Gemüsebrühe
1 EL Öl

Nährwertangaben (pro Portion): ca. 850 Kcal

Variablen

Frisch

1 Zwiebel
1 Möhre
100 g Blumenkohl
100 g Kohlrabi

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

Thymian



1.

FrISChe Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. - Aus der Dose: Gut abtropfen. Immer vor dem Verzehr gründlich abwaschen. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel goldbraun anbraten.

3.

Gemüse waschen und putzen, Möhren und Kohlrabi schälen. Blumenkohl in Röschen brechen, Möhren und Kohlrabi in Stifte schneiden. Die Gemüsestücke für 20 Minuten dünsten, nach fünf Minuten salzen.

2.

Thymian danach unterrühren und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsebrühe aufkochen, Reis hinzugeben, leicht salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25-30 Minuten köcheln bzw. quellen lassen.

4.

Reis auf Schalen verteilen und Kichererbsen und Dämpfgemüse darauf verteilen.