

3. Zeuss-Besänftigungs-Bowl

Grundzutaten

60 g Bulgur
25 g weiße Bohnen (Dose)
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Öl
Nährwertangaben (pro Portion): ca. 765 Kcal

Variablen

Frisch

1 Zucchini
1 EL schwarze Oliven
Thymian
Basilikum

Gewürze

Salz und Pfeffer
Chili

Optional

50 g Schafskäse



1.

Bulgur garen, quellen lassen und warm halten. Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

3.

Die abgekühlten Bohnen fein pürieren, dabei nochmals 1 EL Öl und falls die Masse zu dick ist, noch etwas Einlegewasser unterrühren. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und die Hälfte in Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5 Minuten unter gleichmäßigem Rühren leicht braun braten, dabei gegen Ende Thymian unterrühren, salzen und pfeffern.

2.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Thymian zugeben und kurz mit andünsten. Die Hälfte der Bohnen zugeben und mit Chili und Salz würzen. 75 ml Bohneneinlegewasser zugeben und alles 5 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4.

Basilikum waschen und trocken tupfen. Blätter pflücken und grob zerrupfen Bulgur in Schalen geben, die übrigen Bohnen, Oliven und Zucchini darauf verteilen, die Bohnencreme dazugeben, alles mit Basilikum bestreuen.