



REZEPT DER WOCHE

Antientzündliche Gemüse-Bowl

Zutaten für 1 Portion

150 g Süßkartoffel in Würfel schneiden	100 g Brokkoli in Röschen teilen	80 g Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen	50 g Avocado in Würfel oder Scheiben schneiden	2 EL Olivenöl	Saft von ½ Zitrone	Gewürze Kurkuma, Pfeffer nach Geschmack	Frische Kräuter z. B. Petersilie
--	--	---	--	--------------------------------	---------------------------	---	--

TIPP: Alle Zutaten nach Belieben mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinern. Einfach. Nährstoffreich. Gut für dich. ♥

♥ **WARUM ICH DIESE BOWL LIEBE:**

- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ Pflanzliches Protein
- ✓ Viele sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Einfach vorzubereiten

Gesund schmeckt gut! ♥

Zubereitung für 1 Portion, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1. Süßkartoffel zubereiten

Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl, Kurkuma und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 – 25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt ist.

2. Brokkoli garen

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser 3 – 4 Minuten blanchieren, bis er bissfest ist. Anschließend abgießen.

3. Kichererbsen erwärmen

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rundum knusprig anbraten. Mit Kurkuma und Pfeffer abschmecken.

4. Avocado vorbereiten

Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

5. Bowl zusammenstellen

Süßkartoffeln, Brokkoli, Kichererbsen und Avocado in einer Bowl anrichten. Mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinern und – GENIEßEN!



Diese Gemüse-Bowl ist eine **sehr nährstoffreiche Kombination**, weil sie Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette, Vitamine, Mineralstoffe und viele sekundäre Pflanzenstoffe miteinander verbindet. Sie passt deshalb sehr gut zu einer antientzündlich ausgerichteten Ernährung.



Die Vorteile dieser Mahlzeit

1. Reich an Ballaststoffen

Süßkartoffel, Brokkoli und Kichererbsen liefern reichlich Ballaststoffe. Sie unterstützen eine gesunde Verdauung und das Darmmikrobiom, und tragen zu einer länger anhaltenden Sättigung bei.

2. Pflanzliches Eiweiß

Kichererbsen liefern wertvolles pflanzliches Protein, das unter anderem für Muskeln, Enzyme und viele Körperfunktionen benötigt wird.

3. Viele sekundäre Pflanzenstoffe

Brokkoli enthält beispielsweise Glucosinolate (natürliche Pflanzenstoffe), aus denen im Körper bioaktive Verbindungen wie Sulforaphan entstehen können. Süßkartoffeln und Kräuter liefern weitere antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe.

4. Antioxidative Unterstützung

Vitamin C aus der Zitrone sowie verschiedene Pflanzenstoffe aus Gemüse, Kräutern und Gewürzen helfen dabei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

5. Gesunde Fette

Avocado und Olivenöl liefern überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren. Besonders natives Olivenöl enthält zusätzlich zahlreiche bioaktive Pflanzenstoffe.

6. Gewürze mit interessantem entzündungsregulierendem Potenzial

Kurkuma enthält Curcumin, einen gut untersuchten Pflanzenstoff. Zusammen mit einer insgesamt pflanzenreichen Ernährung kann er Bestandteil eines antientzündlichen Ernährungsmusters sein.

7. Gute Kombination aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett

Die Bowl enthält komplexe Kohlenhydrate aus der Süßkartoffel, Protein aus den Kichererbsen und hochwertige Fette aus Avocado und Olivenöl. Das macht sie zu einer ausgewogenen und sättigenden Mahlzeit.



Fazit

Gerade die Kombination ist interessant:

Brokkoli + Süßkartoffel + Kichererbsen + Avocado + Olivenöl + Kurkuma + Zitrone + frische Kräuter

→ viele verschiedene Pflanzenstoffe

→ Ballaststoffe + pflanzliches Protein

→ hochwertige Fette

→ zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe

→ sättigend und nährstoffdicht

Damit ist die Bowl ein schönes Beispiel dafür, dass **gesundes Essen nicht kompliziert sein muss**: viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel, möglichst wenig verarbeitet und geschmacklich mit Kräutern, Gewürzen und hochwertigem Öl kombiniert.