

**Sören Anders**  
**Zweierlei Sommer-Bowls mit Aprikose**

**Freitag, 23. Juli 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

## Linsen-Aprikosen-Bowl

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Schnelle Küche, Vegetarisch**

### Zutaten:

160 g	rote Linsen
500 g	Staudensellerie
etwas	Salz
200 g	Mini-Möhren mit Grün
1 EL	Zucker
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Minze
1 Bund	Lauchzwiebeln
3 EL	Pinienkerne
300 g	Aprikosen
2 EL	heller Balsamico-Essig
4 EL	Olivenöl
150 g	Mozzarella-Mini-Kugeln



### Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.
4. Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

8. Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

9. Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.

10. Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet. Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

## Aprikosen-Hummus-Bowl

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Leichte Küche, Schnelle Küche, Vegetarisch**

### Zutaten:

200 g	Langkornreis
etwas	Salz
100 g	Babyspinat
200 g	Cocktailtomaten
4	Aprikosen
1	Bio-Zitrone
100 g	Joghurt
1 TL	heller Balsamico-Essig
2 EL	Wasser
3 Stängel	Basilikum
200 g	Ziegenkäsetaler, 8-12 Stück
2 EL	Kürbiskerne
etwas	Pfeffer

### Für den Hummus:

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
0,5 TL	Kreuzkümmel
0,5 TL	Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
0,5 TL	Paprikapulver
0,5 TL	Fenchelsamen
400 g	Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose
3 EL	Olivenöl
0,5 TL	Schwarzkümmelöl
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Den Reis in Salzwasser gar kochen.
2. Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.
3. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
4. Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.
5. Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
8. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.
9. Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.
10. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.
11. Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.
12. Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.
13. Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.
14. Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3070 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 40 g Fett