Rezept für eine Protein Bowl

Brennwerte	5159 kJ | 1233 kcal
Eiweiß	54 g
Kohlenhydrate	125 g
Fett	58 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten

FOOD FACTS

Food Facts zum Rezept:

Süßkartoffeln und Babyspinat liefern wichtige Vitamine wie Beta-Carotin sowie Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Diese Nährstoffe stärken das Immunsystem und unterstützen den Knochenaufbau – zusammen ein echtes Kraftpaket!

Protein-Power in deiner Schüssel

Unsere Protein Bowl kombiniert Couscous-Salat mit frischem Gemüse, knusprigen Süßkartoffelwürfeln, Halloumi-Käse und cremigem Hummus – eine leckere und nährstoffreiche Mischung! Während Couscous Energie und Ballaststoffe liefert, punkten Kichererbsen und Halloumi mit wertvollen Proteinen. Deli Reform Das Original und Avocado steuern wertvolle Fette sowie Omega-3-Fettsäuren für eine gesunde, ausgewogene Ernährung bei. Diese ausgewogene Protein Bowl ist nicht nur mega lecker, sondern auch ein echter Energielieferant für dein Wohlbefinden!

Rezept für eine Protein Bowl

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DAS COUSCOUS:

- 400 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 50 g Deli Reform Das Original ohne Palmöl
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 g Instant Couscous
- 1 Handvoll gehackte Petersilie und Minze
- optional 1 TL Chiliflocken

ZUTATEN FÜR DEN ROTE-BETE-HUMMUS:

- 240 g gekochte Kichererbsen (1 Dose, abgetropft)
- 100 g gekochte Rote Bete
- 40 g Tahina (etwa 3 geh. EL)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

SONSTIGE ZUTATEN:

- 500 g Süßkartoffeln
- 240 g gekochte Kichererbsen (1 Dose, abgetropft)
- 2 EL Bratkartoffelgewürz
- 500 g Halloumi
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- 300 g Kirschtomaten
- 100 g Babyspinat
- 2 Avocado
- 1 Zitrone
- 100 g Granatapfelkerne
- 100 g Deli Reform Das Original
- Salatkerne-Mix zum Garnieren
- Salz, Pfeffer

1 COUSCOUS ZUBEREITEN

Für den Couscous Deli Reform Das Original anschmelzen und mit der Gemüsebrühe und den Gewürzen aufkochen. Den Instant-Couscous hinzufügen und zugedeckt für etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit den fein gehackten Kräutern verfeinern.

2 ROTE-BETE-HUMMUS ZUBEREITEN

Für den Rote-Bete-Hummus die Kichererbsen zusammen mit der Roten Bete, dem Knoblauch, der Tahina und den Gewürzen fein pürieren. Falls nötig, etwas Abtropfwasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit dem Abrieb der Zitrone sowie einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 TOPPING VORBEREITEN

Für das Topping den Backofen 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln, zusammen mit den abgetropften Kichererbsen getrennt auf ein Backblech verteilen. Mit Bratkartoffelgewürz bestreuen, einige Flocken Deli Reform Das Original hinzufügen und alles gut vermengen. Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

4 HALLOUMI-KÄSE BRATEN

Den Halloumi in Scheiben schneiden und in dem restlichen Deli Reform Das Original von beiden Seiten goldgelb anbraten. Nach dem Wenden den Rosmarin und die angedrückten Koblauchzehen hinzufügen.

5 BEILAGEN VORBEREITEN

Die Kirschtomaten halbieren, den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Die Avocado

halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

6 PROTEIN BOWL SERVIEREN

Den Couscous in tiefe Schüsseln verteilen und die verschiedenen Topping rundherum anrichten. In die Mitte einen Klecks Rote-Bete-Hummus geben und die Protein Bowl mit den frischen Granatapfelkernen und einem knackigen Salatkerne-Mix vollenden.

Tipp: Den Spinat sowie die Kirschtomaten mit einem beliebigen Salatdressing marinieren. Der Couscous lässt sich zusätzlich mit Rosinen oder klein geschnittenen getrockneten Aprikosen verfeinern. Wenn es schnell gehen soll, kann auch fertiger Hummus verwendet werden, um Zeit zu sparen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte