

Kürbisbowl

- einfach und gesund -

🕒 45 min

👤 2 Personen

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen
- 120-150 g Couscous
- $\frac{3}{4}$ Gurke
- handvoll Kirschcocktailtomaten
- 1 Paprika
- Salz&Pfeffer, Gewürz eurer Wahl
- Paprikagewürz geräuchert
- Olivenöl
- 3 EL Joghurt
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- Wasser

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen Hokkaido in mundgroße Würfel schneiden. Kichererbsen kochen/abseihen.
2. Kichererbsen mit Kürbis auf ein Backblech verteilen, mit Salz & Pfeffer, geräucherter Paprika und Olivenöl beträufeln und vermengen.
3. Für 30-40 Minuten in den Ofen, bis der Kürbis durch ist.
4. Währenddessen Gurke, Paprika und Tomaten klein schneiden.
5. Couscous nach Packungsbeilage zubereiten.
6. Das Joghurtdressing zubereiten: Dafür alle Zutaten in einen Messbecher geben, gut vermengen, nochmal nachschmecken und so viel Wasser hinzufügen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.
7. Alle Zutaten in einer schönen Schüssel anrichten.



- Es können Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne als Topping über die Bowl gegeben werden
- Es sind bezüglich verwendetem Gemüse keine Grenzen gesetzt: Ihr könnt einfach alles an Gemüse, was ihr da habt verwenden.

guten Appetit!

