



Sprint Bowl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Sriracha-Sauce	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Auberginen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Öl	3 EL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Sojaghurt	100 g
Sesampaste Tahini	4 EL
Olivenöl	1 EL
Veganer Hirtengenuss	40 g
Granatapfel	0.5 St.
Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Schöpfkelle

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Inzwischen Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Fertigen Reis mit etwas vom Zitronensaft, Sriracha-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und direkt etwas salzen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und leicht schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin zuerst Auberginen ca. 4–5 Min. rundum goldbraun braten. Anschließend restliches vorbereitetes Gemüse und etwas Salz zugeben und alles weitere ca. 5–6 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe fertig braten. Die Pfanne dabei hin und wieder schwenken und ggf. weiteres Öl zugeben.
4. In einer Schüssel Gemüse mit italienischer Kräutermischung vermischen. Sojaghurt im Becher mit etwas vom übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel Tahinpaste mit 1 EL Olivenöl zu einer Sauce verrühren. Falls notwendig 1–2 TL Wasser untermischen. Veganen Hirtengenuss mit den Händen grob zerkrümeln.
5. Granatapfel halbieren und mit Hilfe einer Kelle durch Klopfen Kerne aus der Schale lösen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Petersilie und Minze lediglich grob hacken.

6. Jasminreis und gebratenes Gemüse in Bowls anrichten. Sojagurt, veganen Hirtengenuss, Petersilie, Minze und Granatapfelkerne darüber verteilen, mit Tahin-Sauce beträufeln und mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	990 kcal
Kohlenhydrate	180 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	21 g