



Vegane Bowl mit Ofengemüse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Zucchini | 2 St. |
| Auberginen | 2 St. |
| Öl | 5 EL |
| Thymian, gerebelt | 0.5 TL |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Langkornreis | 300 g |
| Gemüsebrühe | 400 ml |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Oliven, schwarz | 100 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Oregano, getrocknet | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Veganer Hirtengenuss | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, Enden entfernen, vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer Schüssel Zucchini und Aubergine mit 4 EL Öl, getrocknetem Thymian und Salz würzen. Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gewürfelte Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark und Reis zugeben und ca. 1 Min. anrösten. Mit Brühe und gehackten Tomaten auffüllen und zugedeckt ca. 12 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zitrone waschen, 1 Hälfte auspressen und übrige Zitrone in Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Gurke und Tomate mit 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Veganen Genießer Block mit den Händen zerkrümeln. Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis, Gemüse, Salat und Genießer Block in Bowls anrichten und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 714 kcal |
| Kohlenhydrate | 104 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 30 g |