



Illustration mit KI

VEGETARISCH · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

Kürbis-Bowl mit Kichererbsen, Birne und Hirtenkäse

Diese herbstliche Kürbis-Bowl verbindet gerösteten Kürbis mit würzigen Kichererbsen, frischem Blattspinat, saftiger Birne und cremigem Hirtenkäse. Die Kombination aus warm, knackig und leicht süßlich schmeckt alltagstauglich, sättigend und trotzdem angenehm frisch.

15 VORBEREITUNG	30 ZUBEREITUNG	2 BOWLS	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	495 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

FÜR KÜRBIS UND KICHERERBSEN

500 g Hokkaido-Kürbis	240 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	1 TL Olivenöl
1/2 TL Paprikapulver edelsüß	1/2 TL getrockneter Thymian	1/2 TL Salz
2 Prisen schwarzer Pfeffer		

FÜR DIE BOWL

100 g Blattspinat	1 kleine Birne	120 g Hirtenkäse light
15 g Kürbiskerne		

FÜR DAS DRESSING

1 TL Olivenöl	1 EL Zitronensaft	1 TL Dijon-Senf
1/4 TL Salz	2 Prisen schwarzer Pfeffer	

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Waschen Sie den Hokkaido-Kürbis, halbieren Sie ihn, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie ihn mit Schale in kleine Würfel. Lassen Sie die Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen und tupfen Sie sie leicht trocken.
- 2 Geben Sie Kürbis und Kichererbsen auf das vorbereitete Blech. Vermengen Sie beides mit 1 TL Olivenöl, Paprikapulver, Thymian, 1/2 TL Salz und 2 Prisen schwarzem Pfeffer. Verteilen Sie alles möglichst flach, damit der Kürbis röstet und nicht dämpft.
- 3 Backen Sie Kürbis und Kichererbsen 25 bis 30 Minuten auf der mittleren Schiene. Wenden Sie alles nach etwa 15 Minuten einmal. Der Kürbis ist fertig, wenn er weich ist, sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt und an den Kanten leicht gebräunt ist. Die Kichererbsen dürfen außen etwas trockener und leicht knusprig werden.
- 4 Waschen Sie währenddessen den Blattspinat und lassen Sie ihn gut abtropfen. Waschen Sie die Birne, vierteln Sie sie, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in dünne Spalten. Bröseln Sie den Hirtenkäse light grob. Rösten Sie die Kürbiskerne in einer kleinen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten ohne zusätzliches Fett, bis sie leicht duften, und nehmen Sie sie anschließend direkt aus der Pfanne.
- 5 Verrühren Sie für das Dressing 1 TL Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, 1/4 TL Salz und 2 Prisen schwarzen Pfeffer. Das Dressing sollte leicht cremig und gut verbunden sein.
- 6 Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und lassen Sie Kürbis und Kichererbsen 3 bis 5 Minuten ruhen. So bleibt der Blattspinat beim Anrichten frisch und fällt nicht zu stark zusammen.
- 7 Verteilen Sie den Blattspinat auf zwei Bowls. Geben Sie den warmen Kürbis und die Kichererbsen darüber. Legen Sie die Birnenspalten an, streuen Sie Hirtenkäse und geröstete Kürbiskerne darüber und verteilen Sie das Dressing gleichmäßig auf beide Portionen.
- 8 Servieren Sie die Bowl direkt und am besten lauwarm. Der Kürbis sollte weich und aromatisch sein, der Spinat noch etwas Biss haben und die Birne einen frischen, saftigen Kontrast geben.

• MAKROS PRO PORTION

495
KALORIEN**26 g**
PROTEIN**55 g**
KOHLENHYDRATE**19 g**
FETT**16 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen