



Energie-Gemüse Bowl

Bowls sind wahre Alleskönner – frisch, bunt und abwechslungsreich. Sie versorgen uns über den Arbeitsalltag mit Energie und wichtigen Nährstoffen. Für eine Mittagsmahlzeit sind sie ebenso geeignet und praktisch wie für die Spät- oder Nachtschicht.

Zutaten Bowl

- 2 Zwiebeln
- 250 g Brokkoli
- 200 g Bohnen
- 3 gelbe Rüben
- 200 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 400 g Putenbrust
- Salz, Pfeffer, Chili

Zutaten Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Balsamico Essig
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL süßer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Wasser

Zubereitung | Die Zwiebeln schälen, grob aufschneiden und mit etwas Wasser andünsten. Brokkoli und Bohnen waschen, putzen und in heißem Wasser mit Salz fünf Minuten köcheln lassen. Die gelben Rüben waschen, schälen und in Stifte schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Wasser einige Minuten andünsten. Die Champignons putzen und ganz zu den gelben Rüben geben und kurz mitdünsten. Die Paprika waschen, putzen und grob aufschneiden. Die Putenbrust grob aufschneiden und in einer Pfanne, die mit Öl eingepinselt ist, grob anbraten. Nach dem Anbraten mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alle einzelnen Bestandteile schön in einer Schüssel anrichten. Die Zutaten für das Dressing vermischen und über die Bowl geben.

Wer noch mehr Power möchte, kann sich bewusst eine kleine Portion Kohlenhydrate dazu kochen, z.B. Reis, (Vollkorn) Nudeln, Quinoa.

Tipp | Die Reste der Bowl können in einen Wrap gefüllt werden und am nächsten Tag gegessen werden.

Vegetarische oder vegane Variante | Wer die Bowl vegetarisch zubereiten möchte, ersetzt die Putenbrust zum Beispiel durch Ei oder Mozzarella. Für die vegane Variante können stattdessen Bohnen, Linsen oder Kichererbsen verwendet werden.

Guten Appetit!