

Schmorgemüse-Bowl mit Blaubeer-Joghurt

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Person

Niveau: einfach

Zutaten:

450 g Weihenstephan Joghurt Griechischer Art 10 % Fett

4 EL Leinöl oder Rapsöl

200 g Blaubeeren

Salz, Pfeffer, evtl. Kardamom

240 g Kichererbsen (Glas)

500 g Möhren

250 g Staudensellerie

250 g grüner Spargel

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Bio-Zitrone

1 Handvoll Blattsalat

1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon o. ä.

Zubereitung:

1. Weihenstephan Joghurt mit 2 EL Leinöl und den Blaubeeren cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer oder Kardamom würzen. Die Kichererbsen abgießen, dabei 3 EL Flüssigkeit auffangen.

2. Möhren so sauber waschen, dass man später die Schale mitessen kann. Längs halbieren, dicke Möhren vierteln. Sellerie waschen und die Stiele quer halbieren. Spargelenden schälen, die Stangen quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Dunkelgrüne Teile in Ringe schneiden und später zur Kräutermischung geben, helle Teile zum Schmorgemüse geben. Das Gemüse in einem Schmortopf – oder einer Pfanne mit Deckel – zugedeckt etwa 15 Min. dünsten, dabei gleich zu Beginn das Kichererbsenwasser zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In der Zwischenzeit die Zitrone waschen, die Schale einer halben Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in Spalten schneiden. Salat sowie Kräuter waschen und schleudern. Salat und Kräuter zupfen, die Kräuterblättchen ein paar Mal durchschneiden. Kichererbsen und Salat mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und 2 EL Leinöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Schmorgemüse, Kichererbsen-Salat, Zitronenspalten und Blaubeer-Joghurt in Bowls anrichten, die Kräutermischung darüber streuen.

Tipp:

Die Weihenstephan Schmorgemüse-Bowl kann man sehr gut der Jahreszeit anpassen – vollmundige Blaubeeren gibt es auch tiefgefroren und den Spargel kann man durch andere Gemüsesorten ersetzen, z. B. eignen sich Fenchel oder Kohlrabi sehr gut.