

Herbstliche Poke Bowl

Ergibt 4 - 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 25 - 30 Min.



Ofengemüse

½ Kürbis, 250 - 300 g
2 Möhren, 200 g
1 Stange Porree, 200 g
1 Frühlingszwiebel, 25 g
1 Zwiebel, 50 g
1 Knoblauchzehe
Thymian
1 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
Saft einer ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

+ 125 g Reis
+ 250 ml Wasser
+ Feldsalat

Walnuss-Dressing

50 g Walnüsse
80 g Schafskäse
120 g Joghurt
2 EL Olivenöl
Petersilie und Thymian
Salz und Pfeffer
Chiliflocken



So geht's:



1. Gemüse waschen und putzen.
2. Den halben Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.
3. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
4. Porree und geschälte Zwiebel halbieren und in Halbkreise schneiden.
5. Lauchzwiebel in Scheiben schneiden.
6. Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen.
7. Backofen auf 200°C vorheizen.

Gesamtes Gemüse in eine Auflaufform geben.
Mit Olivenöl, Agavendicksaft, Saft von einer halber Zitrone,
Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Petersilie untermengen
und alles gut vermischen.

Für 20 - 30 Min. im Backofen garen lassen.



-
8. Reis mit gesalzenem Wasser kurz aufkochen lassen.
Zudecken und auf kleiner Stufe 15 - 20 Min. garen lassen.
Danach Herd ausschalten und den Reis 10 Min. weiter
quellen lassen.
 9. Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne erhitzen. Abkühlen lassen
und zerkleinern.
 10. Joghurt, Walnüsse und zerkleinerten Schafskäse in eine
Schüssel geben.
 11. Olivenöl zugeben und mit Thymian, Petersilie, Salz und
Pfeffer würzen (bei Bedarf Chiliflocken).
 12. Reis, Ofengemüse und Walnusss dressing in eine Schüssel
geben und vermengen.
 13. Poke Bowl auf einen Teller geben und mit Feldsalat
servieren.



Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“
am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmende: Gita F. Anandini, Sara Bockover, Sarah Heimann, Henrik Marker.

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.