

## Björns Bowl

(für 3 Personen)

Grundlage ist immer der marinierte Couscous, alle Toppings können beliebig kombiniert werden. Die einzelnen Bestandteile lassen sich ideal im Kühlschrank lagern.



### Die Base: Couscous

#### Zutaten:

- 200 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

- Den Couscous nach Packungsanleitung kochen. Mit Salz würzen und anschließend auskühlen lassen.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Lauchzwiebeln darin bei mittlerer Hitze anrösten.
- Für die Marinade Minze und Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Zitronensaft, Agavendicksaft und beide Öle mit etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verquirlen.
- Den Couscous mit der Marinade in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.
- Geröstete Zwiebeln über den fertigen Couscous geben.

**Topping Nr. 1: Asiatisches Röstgemüse****Zutaten:**

- 300 g Kichererbsen, getrocknet oder aus dem Glas
- 3 Stangenknoblauch
- 6 Blätter Mangold mit Stiel
- 3 Möhren, bunt (z.B. gelb oder lila)
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- Saft von ½ Limette
- 80 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

- Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden: Diese über Nacht mit Wasser bedecken und einweichen. Am nächsten Tag Wasser abschütten und Kichererbsen nochmal gründlich mit fließendem Wasser abspülen. Anschließend in einem Topf mit frischem Salzwasser bedecken und 20 Minuten weich garen. Dann das überschüssige Wasser abschütten.
- Kichererbsen aus dem Glas abgießen, abwaschen und abtropfen lassen.
- Stangenknoblauch und Mangold waschen und grob hacken.
- Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden.
- Möhren mit den Kichererbsen und dem Stangenknoblauch in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten, mit Sojasauce löschen.
- Dann den Mangold dazugeben und 5 Minuten garen. Nach Bedarf einen Schuss Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Koriander und Minze waschen, trocknen, hacken und mit dazugeben.
- Mit etwas Limettensaft abschmecken.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Gemüse-Kichererbsen-Mix streuen.

**Topping Nr. 2: Asiasalat****Zutaten:**

- 300 g Asiasalat
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Minze
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine rote Chili

**Zubereitung:**

- Den Asiasalat waschen und trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Koriander und Minze waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Limette pressen, Saft mit dem Agavendicksaft verrühren. Sojasauce, Sesamöl und Olivenöl einrühren.
- Chili am Stiel fassen, von dort mit der Messerspitze längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Dann in grobe Stücke schneiden. Die aufgeschnittene Chili nur 2 Minuten in der Marinade ziehen lassen und wieder entfernen.
- **Tipp:** Bei der Verwendung einer milden Chilischote kann diese auch klein gewürfelt in der Marinade verbleiben. In diesem Fall die Dressingzutaten und die Chilischote mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Die Marinade mit dem Salat vermischen.

**Topping Nr. 3: Rote Bete Salat****Zutaten:**

- 3 große Rote Bete-Knollen (450 – 500g)
- 50 ml Weißweinessig
- 1 Bund Koriander
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Limettensaft
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung:**

- Rote Bete waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben – nicht salzen. Mit geschlossenem Deckel das Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und sie ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit salzen. Mit einer Gabel prüfen, ob sie weich sind.
- Mit kaltem Wasser abschrecken. Dann erst die Schale entfernen und die Knolle in dicke Stifte schneiden.
- **Tipp** von Björn Freitag um Zeit einzusparen: Rote Bete schälen, fein hobeln und in einer Pfanne mit Wasser bedecken. 1 EL Zucker und ca. 100 ml weißen Balsamico hinzugeben und die Rote Bete darin ca. 10 Minuten garen. Überschüssiges Wasser abschütten.
- Koriander waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder pressen.
- Die Marinade aus Öl, Essig, Agavendicksaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz verrühren.
- Die abgekühlte Rote Bete in eine Salatschüssel mit allen Zutaten geben, die Marinade darüber gießen und gut vermischen, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

**Special Topping: Brotlinge****Zutaten:**

- 200 g altbackene Brötchen/helles Brot vom Vortag
- 4 EL Dinkel Semmelbrösel
- 1 Ei
- 100 g gekochter Reis (vom Vortag)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Frühlingszwiebel
- ½ TL Salz

- 6 EL Rapsöl
- ½ Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

- Brötchen klein schneiden und in warmem Wasser einweichen – so, dass es sich vollsaugen kann.
- Das weiche Brot in einem Sieb gut ausdrücken und mit dem Reis vermengen.
- Das Ei und 3 EL Semmelbrösel hinzufügen.
- Lauchzwiebel waschen, Knoblauchzehen schälen und beides fein schneiden.
- Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Pfanne kurz in Öl braten und ebenfalls unter die Masse rühren.
- Mit Salz würzen.
- Schnittlauch waschen und fein schneiden. Ebenfalls hinzugeben.
- Aus dem Teig ca. 5 cm runde flache Küchlein formen, in Semmelbrösel wenden und in Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten gut anbraten bis sie goldbraun sind.