



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bunte Budwig Bowl mit Curry-Dip

Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel italienische Kräuter

0.5 Stück(e) Apfel

2 Esslöffel Frischkäse

0.3 Stück(e) Gurken

1 Stück(e) Schalotte

1.5 Esslöffel rote Linsen

2 Teelöffel Curry

1 Teelöffel Rapsöl

1 Stück(e) Möhre

4 Prise(n) Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Streifen Sellerieknolle

1 Handvoll Kichererbsen

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 507 kcal

1 Teelöffel Apfelessig

3 Teelöffel Magerquark

50 g zarte Haferflocken

0.3 Packet(e) Feta

4 Esslöffel Wasser

1 Zehe(n) Knoblauch

3 Prise(n) Salz, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer

1 Mittelgroße(s) Ei

1 Teelöffel Nüsse und Kerne nach Wahl

Zubereitung

1. Am Vortag für die Bowl: Kichererbsen waschen und einweichen.
2. Am Abend in 150-200 ml Wasser ca. 30 Minuten garen.
3. Fertig gegart zunächst abtropfen lassen und zur Seite stellen.
4. Für die Bratlinge: Das Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden.
5. Schalotte ebenfalls würfeln.
6. Die Nüsse hacken.
7. Rote Linsen waschen, abtropfen lassen und ca. 8 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen.
8. Anschließend abtropfen lassen und zur Seite stellen.

9. In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten und die Gemüswürfel dazugeben.
10. Ca. 3-4 Minuten leicht anrösten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver abschmecken.
11. Das Gemüse mit den Linsen, Nüssen und Haferflocken mischen, nochmals abschmecken.
12. Anschließend die Eier zugeben, mixen und Bratlinge formen.
13. Diese ggf. nochmal in Haferflocken wenden und in der Pfanne braten.
14. Für den Dip: Quark und Frischkäse mit den weiteren Zutaten mixen.
15. Anschließend Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben und kurz verrühren.
16. Mit den Gewürzen abschmecken.
17. Ist der Dip etwas zu feste, ggf. etwas Wasser dazugeben und nochmals kurz verrühren.
18. Für den Salat: Feta, Gurke und Apfel in Würfel schneiden.
19. Mit den Kichererbsen vermischen.
20. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig, ggf. etwas Zitronensaft, italienischen Kräutern, Kräutersalz und Pfeffer und ggf. etwas Natursüße ein Dressing zubereiten, dazugeben und vermengen.

21. Wenn alles soweit zubereitet ist, die Bratlinge in 4 Ecken oder Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
22. Den Salat auf die andere Seite geben.
23. Den Dip mittig platzieren, dekorieren und genießen.