DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Proteinbowl mit gelbe-Linsen-Hummus

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 549 kcal

Zutaten

1 Teelöffel pflanzliche Alternative zu saurer Sahne

2 Teelöffel Sesammus (Tahin)

50 g Gelbe Linsen

2 Esslöffel Hanföl

100 g Brokkoli

1 Zitrone

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Prise(n) Pfeffer, Kreuzkümmel

30 g Belugalinsen

2 Esslöffel Granatapfelkerne

4 Prise(n) Salz

Zubereitung

1. Beide Linsensorten gründlich waschen, in einen Topf geben, Wasser hinzufügen und aufkochen.

2. Gelbe Linsen für ca. 10-15 Minuten, Belugalinsen für ca. 25 Minuten bei geringer Wärmezufuhr und geschlossenem Deckel gar köcheln lassen.

3. Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen, in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und bei geschlossenem Topf für ca. 4-5 Minuten dämpfen, so dass er noch bissfest ist.

4. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Den Knoblauch schälen, grob zerkleinern, in ein hohes Gefäß geben und mit Hanföl, saurer Sahne und Sesammus verrühren.

6. Gelbe Linsen vom Herd nehmen, abgießen, leicht abkühlen lassen und zu den vermengten Zutaten geben.

7. Alles mit einem Pürierstab mixen, bis ein sämiges Hummus entsteht.

8. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Zitronensaft abschmecken.

9. Belugalinsen abgießen, leicht abkühlen lassen, mit Salz und Zitrone abschmecken.

10. Granatapfel aufschneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser entkernen.

11. Im Anschluss das Hummus in eine Schüssel geben, Brokkoli, Belugalinsen und Granatapfelkerne darüber geben und genießen.