

Orientalische Bowl (Serkan Tunca)

Zutaten für 10 Portionen:

Paprikagemüse:

6 Paprika rot

2 Dose Tomaten gehackt á 850 ml

3 Zwiebeln rot

3 Knoblauchzehen

50 g Rohrohrzucker

200 g Tomatenmark

8 g Kakaopulver schwach entölt

40 g Paprikapulver edelsüß

15 g Thymian frisch oder gerebelt

750 ml Gemüsebouillon

6 EL Olivenöl



Zubereitung:

Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Die Paprika waschen und entkernen, die Zwiebel in halbe Ringe und den Knoblauch fein schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne oder in einem Topf erhitzen. Die Paprikastreifen dazugeben und scharf anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark und den Zucker dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die restlichen Zutaten dazugeben, alles gut verrühren und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25-30 Min. schmoren.

Spinat-Sesamsalat:

200 g Babyspinat

Salz, Pfeffer

2 TL Sesam

3 EL Tahini

Saft einer Zitrone

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und den Spinat damit marinieren.

Schwarzkümmel-Karotten:

200 g Karottenstreifen oder geraspelt
2 g Zimt gemahlen
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
10 g Schwarzkümmel ganz

Zubereitung:

Die Karotten in Streifen schneiden oder raspeln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Karotten kurz darin schwenken. Die restlichen Zutaten dazugeben und final abschmecken.

Kichererbsen:

2 Dose Kichererbsen
5 g Zimt gemahlen
8 g Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer
20 ml Zitronensaft
2 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Lauchzwiebeln, feine Ringe

Zubereitung:

Die Kichererbsen abschütten, unter fließendem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne oder Sauteuse erhitzen. Die Kichererbsen dazugeben, die restlichen Zutaten dazugeben und kurz durchschwenken.

Couscous-Tabouleh:

350 g Couscous
400 g Paprika rot & gelb entkernt & kleine Würfel
1 Gurke frisch entkernt, kleine Würfel
20 g Minze frisch fein geschnitten
20 g Petersilie gehackt
½ TL Kurkuma gemahlen
10 g Paprikapulver edelsüß
20 ml Zitronensaft
700 ml Salzwasser
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Couscous in einen Topf füllen und mit 200 ml heißes Salzwasser übergießen. Den Deckel auf den Topf geben und ca. 6-8 Min. ziehen lassen. Anschließend umrühren, mit einer Gabel auflockern. Paprikapulver, Kurkuma und etwas Olivenöl dazugeben.

Paprika waschen, vierteln, die Kerne entfernen und klein würfeln. Das Stück Gurke schälen, halbieren, das Kerngehäuse wegschneiden und ebenfalls würfeln. Zutaten zusammen mit

einer klein geschnittenen Zwiebel in eine Schüssel füllen. Petersilie hacken und Minze fein schneiden und zusammen mit dem Couscous ebenfalls in die Schüssel geben.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tahini-Dip:

500 g vegane saure Sahne

5 EL Tahini

5 g Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

2 TL Zitronensaft

Optional etwas pflanzliche Kochcreme

Zubereitung:

Für den Tahini-Dip alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

Alle Komponenten der Bowl in einer Bowlschüssel separat anrichten und mit schwarzem Sesam und dem Tahini-Dip servieren.