

Superfood Bowl mit Süßkartoffel

Arbeitszeit: 15 Minuten
Backzeit: 25-30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	23 g
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	13 g
Brennwert	641 kcal / 2.683 kJ

Zutaten für 4 Bowls

280 g Couscous
½ TL Paprikapulver
½ TL Currypulver
1 TL Kräuter der Provence
440 ml kochendes Wasser
1 unbehandelte Bio-Zitrone
2 mittelgroße Süßkartoffeln
1 TL Pizzagewürz oder Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
3 EL Butaris Butterschmalz
½ Salatgurke
2 Avocados
12 Kirschtomaten
50 g Babyspinat
4 EL Granatapfelkerne
Sesam



Zubereitung:

Schritt 1/5

Für die Superfood Bowl den Couscous in eine große Schüssel geben. Paprikapulver, Currypulver und Kräuter der Provence dazugeben. Mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Zitrone aufpressen, zum Couscous geben und vermengen.

Schritt 2/5

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 3/5

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffel-Würfel in eine ofenfeste Form geben, mit Pizzagewürz oder Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Butaris Butterschmalz schmelzen und die Kartoffeln damit beträufeln. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Minuten backen.

Schritt 4/5

Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Avocados halbieren und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Kirschtomaten halbieren. Babyspinat waschen und gut trocken schütteln.

Schritt 5/5

Den Couscous auf vier Bowls verteilen und mit den gebackenen Süßkartoffel-Würfeln, Gurke, Avocado, Kirschtomate und Babyspinat toppen. Zum Schluss Granatapfelkerne und Sesam über die Superfood Bowl streuen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Nileen Schaldach / Schätze aus meiner Küche) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.