

Ein Bowl voller Botschaft als Symbol des Friedens

Trendy, zeitgemäß, offen, vielfältig und selbstbewusst

Ein Rezept vom kochenden Pastor Mauricio da Silva Carvalho

Damit wir es gemeinsam schaffen, die Bowl zuzubereiten, wäre es wichtig, dass alle Zutaten vor der Live-Übertragung aus Hamburg bereits geschnitten sind wie im Rezept angegeben.

Zutaten für 4 Personen

400 g Kichererbsen
100 g Ingwer
300 ml griechischer Joghurt 10%
2 Chicorée
Kerne von 2 Granatäpfeln
300 g Wildreis
4 mittelgroße rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Cherrytomaten
½ Gurke
Eine Handvoll Walnüsse
Chili
Salz / Salzflocken
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft von 2 Bio-Zitronen
1 TL Zitronenschale
2 TL gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Zatar (Gewürzmischung)
Balsamico
Petersille
Olivenöl
Tahin (Sesampaste)

Gerätschaft:

Stabmixer, eine Pfanne, ein Topf, Schaumlöffel

Wildreis

2 mittelgroße Zwiebeln in Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl auf Mittelstufe erhitzen und die Zwiebeln anbraten bis sie glasig werden. Knoblauch dazugeben und noch eine Minute lang unter ständigem Rühren anbraten. Reis dazugeben, mit den Zwiebeln und Knoblauch vermischen und 3 weitere Minuten anbraten. Anschließend mit heißem Wasser bedecken, sodass der Reis zwei Finger breit unter Wasser liegt.

Warmer Hummus

200 g Kichererbsen (Aus dem Glas. Oder getrocknete Kichererbsen abspülen und für mindestens 12 Stunden im kalten Wasser einweichen. Dann bei mittlerer Hitze und leicht geöffnetem Deckel 30-40 Minuten kochen.)
100 ml Hummus

100 ml warmes Wasser
100 ml Tahin
2 EL Zitronensaft
2 TL Cumin
Salz
Mit Hilfe eines Stabmixers alles fein pürieren

Joghurt

300 ml Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL Zatar

Karamellisierter Ingwer

Ingwer abschälen und in möglichst hauchdünne Scheiben schneiden. Je nach Größe die Scheiben halbieren, oder vierteln, sodass die Stücke nicht zu groß sind.

2 TL Olivenöl erhitzen und 1/3 TL braunen Zucker dazugeben. Die Ingwerscheiben bei mittlerer Stufe darin goldbraun braten. Anschließend diese mit Hilfe eines Schaumlöffels aus der Pfanne nehmen. Zwiebel glasieren und Knoblauch dazugeben. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung zu dem Ingwer geben. Einen weiteren TL Olivenöl in die Pfanne geben und nun die Kichererbsen anbraten. Kurz bevor diese goldbraun sind, eine halbe rote Chili, in dünnen Scheiben geschnitten, dazu geben und eine weitere Minute anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen, zu den anderen Zutaten geben und gut mischen. Alles mit 1 TL Salz-Flakes (Salzflocken) würzen.

Salat

Cherrytomaten in der Mitte halbieren, sodass 2 Halbkreise entstehen. Gurke längs vierteln, entkernen und in kleinen Dreiecke schneiden. Alles in eine Schüssel legen. Eine kleine rote Zwiebel in dünne Würfel schneiden und in die Schüssel geben, sowie 1/2 TL fein geschnittener Knoblauch. Mit Petersilie, Balsamico, ein wenig Zucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Chicorée

Längs halbieren. In einer Pfanne 2 TL Olivenöl erhitzen, ein wenig Zucker dazugeben und die Chicorée jeweils von beiden Seiten kurz anbraten. Alles in 2 cm breite Stücke schneiden und ein wenig Salz, sowie frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer dazu geben.

Aufbau

In der Mitte einer ca. 20 cm breiten und ca. 6 cm hohen Bowl einen EL warmes Hummus geben und daraus einen flachen Kreis mit 10 cm Durchmesser formen. Darauf den Wildreis geben und nach oben formen. Die Ränder der Bowl werden in vier Abschnitte geteilt: Ingwer-Kichererbsen, Chicorée, Joghurt, Salat und Granatapfelkerne.