

Ein Bowl voller Botschaft als Symbol des Friedens

Trendy, zeitgemäß, offen, vielfältig und selbstbewusst

Ein Rezept vom kochenden Pastor Maurício 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 gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)
100 g frischer Ingwer (geviertelte hauchdünne Scheiben)
brauner Zucker
300 ml griechischer Joghurt 10% Fett
2 Chicorée (längs halbiert)
Kerne von 2 Granatäpfeln
300 g Wildreis
4 mittelgroße rote Zwiebeln (gewürfelt)
2 fein geschnittene Knoblauchzehen
200 g Cherrytomaten (halbiert)
½ Gurke (längs geviertelt, entkernt und geschnitten)
Eine Handvoll Walnüsse
½ rote Chili-Schote (in dünnen Scheiben)
Salz / Salzflöcken
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, eine Pürierschüssel, drei Rührschüsseln, ein Topf, Schaumlöffel, eine Bowl (20cm breit und ca. 6 cm hoch)

Wildreis

3 EL Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und 2 gewürfelte Zwiebeln darin anbraten, bis sie glasig werden. Knoblauch dazugeben und noch eine Minute lang unter ständigem Rühren weiter braten. Reis dazugeben, mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen und 3 weitere Minuten anbraten. Anschließend mit heißem Wasser bedecken, sodass der Reis zwei Finger breit unter Wasser liegt. Auf mittlerer Stufe weiter kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wasser nach Bedarf nachgießen!

Joghurt

300 ml Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz, 1 TL Zatar in einer Schüssel miteinander vermischen.

Salat

Cherrytomaten, Gurke, Zwiebelwürfel und ½ TL Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Petersilie, Balsamico, ein wenig Zucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Karamellierter Ingwer mit Kichererbsen

2 TL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und 1/3 TL braunen Zucker dazugeben. Die Ingwerscheiben bei mittlerer Stufe darin goldbraun braten. Hin und wieder umrühren. Anschließend diese mit Hilfe eines Schaumlöffels aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne 1 Zwiebel anbraten, bis sie glasig wird, dann Knoblauch dazugeben. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne raus nehmen und zu dem Ingwer geben. Einen weiteren TL Olivenöl in die Pfanne geben und nun den Rest Kichererbsen anbraten. Kurz bevor diese goldbraun sind, eine die Chillischeiben dazu geben und eine weitere Minute braten. Alles aus der Pfanne nehmen, zu den anderen Zutaten geben und gut mischen. Alles mit 1 TL Salz-Flakes (Salzflocken) würzen.

Warmer Hummus

200 g Kichererbsen, 100 ml warmes Wasser, 100 ml Tahin, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Cumin und Salz mit Hilfe eines Stabmixers in einer Schüssel fein pürieren.

Chicorée

In die zuvor verwendete Pfanne 2 TL Olivenöl geben und den Chicorée bei mittlerer Temperatur 1 Minuten lang von allen Seiten anbraten. Dann 1 EL Zucker dazugeben und für 1 weitere Minute goldbraun karamellisieren. Mit ¼ TL Salz sowie mit Pfeffer nach Belieben würzen und aus der Pfanne nehmen.

Aufbau

In der Mitte der Bowl einen EL warmen Humus 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.

Link zum YouTube-Video: <https://youtu.be/WQ623RceGdU>