

Rainbow Bowl Lecker



ZUBEREITUNG

1. Schritt

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Dinkel nach Packungsanweisung zubereiten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen sowie pfeffern und circa 25 Minuten im Backofen rösten lassen.

2. Schritt

In der Zwischenzeit das Dressing anrühren. Dafür in einer kleinen Schüssel Erdnussbutter mit Honig, Sojasauce sowie Chiliflocken und gemahlenem Sichuanpfeffer verrühren. Kokosmilch ergänzen, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

3. Schritt

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und darin die Sichuanpfefferkörner rösten, bis diese beginnen zu duften. Nun den Pfeffer im Mörser mahlen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

4. Schritt

Zum Servieren Dinkel in eine Schale füllen und das geröstete Gemüse darauf verteilen. Mit Mangowürfeln, Heidelbeeren sowie Basilikumblättern dekorieren und servieren. Dazu das Dressing reichen und genießen.

ZUTATEN

300 g Dinkel (wie Reis)
600 g Gemüse nach Geschmack,
zum Beispiel Rosenkohl, Rote Bete
oder Brokkoli
1 Mango
80 g Heidelbeeren
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
½ Bund Basilikum

Für die Sauce:

80 g Erdnussbutter
1 EL Honigalternative, z. B. heller
Sirup
80 ml Kokosmilch
40 ml Sojasauce
1 TL Chiliflocken
1 TL Sichuanpfeffer

UTENSILIEN

Mörser, kleine Pfanne,
Schneidebrett, Messer, kleiner Topf
und kleine Schüssel