



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 133

Linsen-Süßkartoffel-Bowl

Zutaten

1 Tasse Beluga-Linsen



2 EL Shawarma

Gewürzmischung



3 EL Olivenöl

1 große Süßkartoffel, geschält
und gewürfelt

1 großer Boskop-Apfel, mit
Schale gewürfelt



Meersalz

1 Bund Frühlingszwiebeln,
schräg in 1 cm dicke Stücke
geschnitten

1 EL Sonnenblumenkerne

Rezept

Die Beluga-Linsen in Wasser al dente garen, abgießen, salzen und beiseite stellen. In einer Schüssel Shawarma Gewürzmischung und Olivenöl verrühren. Die Süßkartoffel- und Apfelmwürfel hinzufügen und alles gut vermischen. 10 Minuten marinieren. Danach in eine heiße Pfanne geben und kräftig anbraten. Einen Deckel auflegen und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Linsen mit der Hälfte des Gemüses vermischen und in eine Schüssel geben. Restliches Gemüse, Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkerne auf die Linsen-Bowl geben und genießen!

Guten Appetit!