



ERNTE-BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 5 Tassen (950 g) rote Quinoa, gekocht
- 5 Tassen (650 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 10 Tassen (600 g) Baby-Grünkohl
- 5 Tassen (600 g) Süßkartoffeln, in 2,5 cm große Würfel geschnitten, geröstet
- 5 Tassen (350 g) Rosenkohl, fein geschnitten
- 2 ½ Tassen (400 g) Kürbiskerne
- 2 ½ Tassen (375 g) Feta, zerbröckelt
- 600 g gegrillte Hähnchenbrust, in 60-g-Portionen geschnitten
- 300 g Balsamico-Dressing

Zubereitung:

1. Für dieses Gericht eine Basis aus Quinoa und Linsen in Schüsseln anrichten. Mit Grünkohl, Süßkartoffeln, Rosenkohl, Feta und Kürbiskernen belegen. Jede Schüssel mit einer 60-g-Portion Hähnchenfleisch und einem Spritzer Balsamico-Dressing abschließen.

Tipp des Küchenchefs:

Um dieses Rezept zu verfeinern, können Sie anstelle des Fetas ein Stück gegrillten Halloumi-Käse (60 g) verwenden und die Süßkartoffel mit Zitronensaft und einem Hauch von Paprika anmachen.