

Bunte Bowl



Ein Festival für die Sinne: Gelb, grün, rot und weiß, knackig und cremig, gebacken, gegart und roh, kalt und warm – alles aus einer Schüssel!

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Hirse
- ½ TL Salz
- 1 EL Butter
- 500 g Brokkoli
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Erdbeeren
- 200 g Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Sesammus (Tahin)
- Zitronensaft, Knoblauch, Salz
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 TL Paprika edelsüß
- 6 Scheiben Vollkorntoast
- 4 EL Sesam

Auf einen Blick

- Warme Hauptmahlzeit**
- Zeit: 45 Minuten**
Mit Kind: 45 Minuten
- Allergene: Milch, Sesam, Gluten**

So geht's

1. Hirse mit Salz und Butter nach Packungsanweisung garen.
2. Brokkoli, Kirschtomaten und Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und in Schälchen geben.
3. Den Brokkoli in etwas Salzwasser im Topf bei geschlossenem Deckel 7 Minuten bissfest dünsten, ggf. mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und in ein Schälchen geben.
4. Joghurt, Olivenöl und Sesammus verrühren und mit Zitronensaft, Knoblauch und Salz abschmecken und in ein Schälchen geben.
5. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Den Käse mit dem Paprikapulver vermischen und gleichmäßig auf die Toastscheiben verteilen, auf ein Blech setzen und 5–10 Minuten überbacken. Den Toast in zwei Dreiecke schneiden.
7. Sesam trocken in einer Pfanne rösten und in ein Schälchen geben.
8. Jede/r nimmt sich eine Schüssel (Bowl) oder einen tiefen Suppenteller und stellt sich nach seinen oder ihren Wünschen und Fantasie die Bowl aus den verschiedenen Zutaten zusammen. Zum Schluss kommt der geröstete Sesam und eine krosse Toastecke obendrauf.