

Linsen-Hirse-Bowl

Gesamtzeit **35 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Süßkartoffeln
500 g	Brokkoli
8 EL	Olivenöl
9 EL	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Würzsauce mit Sojasauce</u> <u>und Essig, mit</u> <u>Zitronengeschmack</u> frisch gemahlener Pfeffer
4	Romana Salatherzen
200 g	Kirschtomaten
125 g	Himbeeren
2 TL	Ahornsirup
	Chiliflocken
100 g	Hirse
100 g	Linsen
Zum Garnieren:	
	Koriander
40 g	Amaranth-Pops

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Linsen und Hirse getrennt nach Packungsanweisung zubereiten. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen, mit den Süßkartoffelwürfeln, 4 EL Öl und 4 EL Ponzu Zitronen vermischen und mit Pfeffer würzen. Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

Schritt 2

Mini-Romana waschen, putzen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Für das Dressing Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. 2 EL Himbeeren mit übriger Ponzu Zitronen, restlichem Öl und Ahornsirup pürieren und mit Chili und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Linsen, Hirse, Brokkoli-Süßkartoffelmischung, Salatherzen, Tomaten und übrige Himbeeren dekorativ in Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Koriander waschen und trocken tupfen. Bowls mit Koriander garnieren, mit Amaranth-Pops bestreuen und servieren.