

ZUTATEN

- 1 Pkg. Garden Gourmet Sensational Hack
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/4 TL gemahlen Ingwer
- 1 TL heller Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 große Süßkartoffel
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Ahornsirup
- 200 g frischer Grünkohl
- 2 Knollen bunte Bete
- 1 Avocado
- 100 Edamame
- 4 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Chiliflocken



Du isst gern bunte Bowls? Dann probiere gern unsere köstliche vegane Power-Bowl mit Hackbällchen aus Garden Gourmet Sensational Hack. Einfach mega lecker und leicht!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Süßkartoffel

Für die Süßkartoffeln Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel gründlich waschen, trocken tupfen und beide Enden abschneiden. Knolle mit Schale in Stücke schneiden.

Süßkartoffelstücke mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf dem Backblech verteilen und nochmals mit Salz würzen. Im heißen Ofen 35-40 Minuten knusprig backen.

2. Zubereitung Kichererbsen

Kichererbsen abgießen, abspülen und mit einem Küchentuch gründlich trockenreiben. Mit Olivenöl vermengen, ein zweites Blech mit Backpapier auslegen und Kichererbsen darauf verteilen. Zu den Süßkartoffeln in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen.

Gewürze in einer Schüssel mit Ahornsirup verrühren. Kichererbsen dazugeben und alles vermischen. Kichererbsen zurück auf das Backblech geben und weitere 5-10 Minuten knusprig backen.

3. Zubereitung Sensational Hackbällchen

Für die Bällchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Schale der Ingwerknolle mit einem Löffel abschaben, Ingwer fein reiben. Garden Gourmet Sensational Hack gründlich mit Zwiebeln, Knoblauch, geriebenem und gemahlenem Ingwer sowie Sesam vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garden Gourmet Sensational Hack zu kleinen Bällchen formen. In der Pfanne mit Pflanzenöl auf mittlerer Stufe 12 Minuten braun braten, dabei gelegentlich wenden.

4. Zubereitung Dressing

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Mit restlichen Zutaten cremig rühren und Beiseite stellen.

5. Vorbereitung Zutaten

Für die Bowl Grünkohl waschen und einzelne Blätter vom Strunk abbrechen. Das Blattgrün entlang der Blattrippen vorsichtig abzupfen. Kohlblätter waschen und grob hacken. Edamame 2-4 Minuten im heißen Salzwasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und einzelne Bohnen aus den Schalen lösen.

Bete Knollen waschen, gründlich putzen und in dünne Scheiben hobeln. Avocado halbieren, entkernen, Schale vorsichtig abziehen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

6. Es kann angerichtet werden!

Die veganen Hackbällchen, Süßkartoffeln und Kichererbsen zusammen mit allen restlichen Bowl-Zutaten in Schüsseln anrichten und mit Dressing beträufeln.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE