

# Grain Bowls

Für 3 Bowls

## Reihenfolge der Zubereitung:

1. Pickled Carrots and Onions (am Vortag oder mind. ein paar Stunden vor dem Essen)
2. Tofu (½ Stunde entwässern, mind. ½ Stunde marinieren, geht auch über Nacht)
3. Bulgur zubereiten (dauert ca. 20 Minuten)
4. Weitere Toppings vorbereiten (Spinat waschen, Gurke schneiden, Samen rösten, Feta zerbröseln, Limette schneiden/auspressen, Minze hacken)
5. Tofu anrösten und aus restlicher Marinade eine Sauce machen
6. Weiches Ei kochen (hier: 6,5 Minuten gekocht)
7. Curry-Kichererbsen (dauert ein paar Minuten)



## Pickled Onions (für 250 ml)

1 mittlere rote Zwiebel (ca. 140 g)  
60 ml Essig (Apfel- oder Weißweinessig)  
120 ml Wasser  
2 leicht gehäufte TL Kristallzucker  
3/4 TL Salz

In einem kleinen Topf Essig, Wasser, Zucker und Salz erhitzen (kein Kochen notwendig), bis der Zucker aufgelöst ist. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Zwiebel längs halbieren oder vierteln und ringelig schneiden. Die geschnittene Zwiebel in einem sauberen Einmachglas (250 ml) verteilen.

Den warmen Einmachsud über die Zwiebeln leeren. Deckel verschließen und auskühlen lassen. Danach im Kühlschrank lagern.

Die Zwiebeln sind nach einigen Stunden essfertig, sie schmecken aber noch besser, wenn sie über Nacht im Kühlschrank ziehen durften. Die Zwiebeln sind im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

### **Pickled Carrots**

2 mittlere Karotten (ca. 200 g)  
100 ml Apfel- oder Weißweinessig  
100 ml Wasser  
40 g Zucker (ca. 4 gestr. EL)  
gestr. TL Salz

Karotten mit einem Julienne-Schneider oder Messer in dünne, gleichmäßige Stifte schneiden und in ein Glas mit ca. 350-400 ml Fassungsvermögen füllen.

In einem Topf Wasser, Essig, Zucker und Salz erhitzen (nicht kochen) und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Die heiße Flüssigkeit in das Glas mit dem Gemüse leeren, mit dem Deckel gut verschließen und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das eingelegte Gemüse abgekühlt ist. Danach im Kühlschrank lagern.

Die Pickles sind bereits nach einigen Stunden essfertig. Nach einigen Tagen schmecken sie jedoch am besten. Sie sind im Kühlschrank gelagert mindestens einige Wochen haltbar.

### **Bulgur**

1 cup (240 ml) Bulgur  
2 cups (480 ml) Wasser  
1/4 TL Salz

Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen. Hier: 1 Teil Bulgur, 2 Teile Wasser und etwas Salz für 5 Minuten leicht köcheln lassen, anschließend 10-15 Minuten ziehen lassen.

### **Soy-Tahini Tofu**

220 g Tofu  
3 EL Sojasauce (am besten japanische)  
3 EL Tahin (Sesampaste)  
2 EL Honig

Optional: ca. 3 EL Naturjoghurt für Sauce

Tofu entwässern: Tofu zwischen zwei Schneidebretter platzieren (am besten in der Abwasch) und mit einem Gewicht (Wasser befüllter Topf etc.) beschweren. Unter einer Seite des unteren Schneidebrettes einen Löffel legen, damit das Wasser abrinnen kann.

Den Tofu rund ½ Stunde entwässern lassen, damit er später die Marinade besser aufnimmt. Anschließend den Tofu in 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, Tahin und Honig verrühren. Den Tofu mindestens ½ Stunde (besser länger oder über Nacht) in der Marinade ziehen lassen, einmal wenden.

Den Tofu bei mittlerer bis hoher Hitze in wenig Öl goldbraun anbraten. Etwas abkühlen lassen und würfelig schneiden. Sollte etwas Marinade übrig bleiben, kann daraus eine Sauce gemacht werden indem man etwas Naturjoghurt einrührt (hier ca. 1-2 EL Marinade + 3 EL Joghurt).

### **Curry-Kichererbsen**

400g-Dose Kichererbsen, ab gespült

1 gehäufter TL Currypulver nach Wahl

Salz

Kichererbsen, Currypulver und etwas Salz in einer Pfanne mit 1 EL Öl rund 1-2 Minuten anrösten. Wenn die Kichererbsen trocken werden, 1-2 EL Wasser einrühren und nochmals erhitzen.

### **Minz-Joghurt Sauce**

100 g Naturjoghurt

5 große Minzeblätter, fein gehackt

1 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

Salz und Zucker nach Geschmack

Joghurt, gehackte Minze und Limettensaft gut verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

### **Weitere Toppings**

Feta, frische Spinatblätter, Gurkenscheiben, weiches Ei (6,5 Minuten gekocht), geröstete Kürbiskerne, gerösteter Sesam, Limettenscheiben.

Alle Zutaten bereit stellen und die Bowls zusammenstellen.

Gutes Gelingen!

(Ursula Schersch, 17. Mail 2017)