

# Bohnen-Bowl mit Ofen-Kürbis und Pastinake

## Zutaten für den Ofenkürbis und die Pastinake (für 2 Personen):

- 0,5 Muskatkürbis
- 1 mittelgroße Pastinake
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Zitrone
- Olivenöl
- Sojasoße
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Kürbis und Pastinake putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Sojasoße, Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend in Backpapier einwickeln, auf ein Backblech legen und 30 Minuten bei 160 Grad im Ofen backen.

## Zutaten für die Bohnen:

- 200 g Weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Bratöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g TK-Erbesen

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel beziehungsweise dünne Scheiben schneiden. Bratöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Bohnen dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Die Erbsen noch tiefgefroren dazugeben. Gut abkühlen lassen.

## Zutaten für Salat und Dressing:

- 200 ml Buttermilch
- alternativ: Joghurt
- 1 EL Himbeer-Essig
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Portulak
- alternativ: Feldsalat

Buttermilch oder Joghurt, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie den Abrieb der Zitrone in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. In ein Glas abfüllen. Den Salat waschen und trocknen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 12.11.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)