

LIVE COOKING

„Meal Prep“

Du möchtest gesunde Ernährung auch praktisch erfahren? Dann mach mit bei unserem digitalen kulinarischen live cooking. In unserem interaktiven Kochworkshop bereiten wir gemeinsam eine leckere & gesunde Mahlzeit zu – für den sofortigen Genuss und gleichzeitig als Meal-Prep für den nächsten Tag

Oriental Buddha Bowl

So funktioniert's:



Kaufe alle Zutaten ein



Lege dir vor Beginn des Workshops die benötigten Zutaten und Küchenutensilien bereit



Koche gemeinsam mit deinen Kolleg*innen und profitiere zugleich von wissenswerten Küchenhacks & Tipps unserer Ernährungsexpertin



Einkaufsliste

- 100 g Kichererbsen
- 1 EL Sojasauce
- 60 g Couscous
- Etwas Curry-Gewürzmischung
- 10 g Ingwer (frisch)
- 20 g Rosinen (Alternative: Getrocknete Aprikose oder Cranberries)
- 100 g Joghurt (Alternative: Veganer Joghurt wie z.B. Sojajoghurt)
- ½ Limette
- 150 g Brokkoli
- 1 EL Essig
- ½ Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 EL Tomatenmark
- Sesam und Walnüsse zum Garnieren
- Etwas Salz, Pfeffer, Öl zum Braten
- Außerdem: 2 leere Marmeladengläser für das Dressing
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Orange
- 60 g Vollkorn-Zwieback (bitte schon vorab im Mixer zerkleinern)
- 1 TL Zimtpulver
- (Datteln nach Belieben)

Für das Salatdressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- ½ Orange
- 1 TL Honig
- 1 EL Senf
- 1 Stiel Rosmarin

Zubereitungsschritte

1. Die Kichererbsen abgießen und mit der Sojasauce übergießen und beiseitestellen.
2. Den Couscous mit der gleichen Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend das Currypulver, die Rosinen und den geriebenen Ingwer untermischen.
3. Den Joghurt mit dem Saft einer halben Limette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
5. Zwiebeln und Karotte in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Brokkoli in etwas Öl anbraten. Nach einer Minute das Tomatenmark zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Kichererbsen anschließend etwas in der Pfanne rösten.
7. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten. Dann mit Joghurt, Dressing und Sesam und Walnüssen als Toppings garnieren.

Für das Salatdressing

1. Die Orange pressen und mit Essig, Senf, Honig, Olivenöl und dem klein geschnittenen Rosmarin in das Marmeladenglas geben. Vor der Verwendung gut schütteln.

Apfelkuchen im Glas

1. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Orange auspressen und zusammen mit dem Apfel in einen Topf geben. Nach Bedarf kleingeschnittene Datteln untermischen.
2. Bei milder Hitze wenige Minuten dünsten und abkühlen lassen.
3. Mische die Zwieback-Brösel mit dem Zimt und Schichte sie abwechselnd mit dem Kompott in Gläser.

Guten Appetit!

