

GATCH GAP REZEPTE

SWEET POTATOE BOWL

Zubereitungszeit 10 - 15 min | Für 1-2 Personen



GATCH GAP

Wochen & Jahresplaner



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Süßkartoffelstücke mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
3. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Süßkartoffelwürfel goldbraun und knusprig braten.
4. Avocado-Limetten-Sauce zubereiten: Avocado mit Limettensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer cremig rühren.
5. Gekochten Quinoa oder Vollkornreis als Basis in Schalen verteilen.
6. Bohnen, Süßkartoffelstücke, Avocado-Scheiben, Kirschtomaten und Maiskörner darauf anrichten.
7. Bowl mit Avocado-Limetten-Sauce beträufeln und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.
8. Bowl warm oder kalt servieren und genießen!

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 Tassen gekochter Quinoa oder Vollkornreis
- 1 Tasse schwarze Bohnen
- 1 Avocado
- 1 Tasse Kirschtomaten
- 1/2 Tasse Maiskörner
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Für die Avocado-Limetten-Sauce:

- 1 reife Avocado
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Team CATCHCAP wünscht Guten Appetit !!!



CATCHCAP

handgemacht & gesund