Garnelen-Hummus Bowl

Diese Garnelen-Bowl mit cremigem Hummus, Basmatireis, frischem Gemüse und dem Byodo Omega-Öl Schwarzkümmel ist ein ausgewogenes Rezept für Mittag- oder Abendessen. Fruchtige Ananas, cremige Avocado und würzige Garnelen sorgen für eine abwechslungsreiche Bowl voller Geschmack.

Zutaten
2 Portionen

Hummus
1 Dose Kichererbsen (130 g Abtropfgewicht)
1 EL Tahin
2 TL Byodo Mango-Balsamico Senf
0.25 TL Kreuzkümmel
0.25 TL Byodo Bio-Meersalz, fein
0.5 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
3 EL Wasser, eiskalt
Bowl
120 g Basmatireis
100 g Salatgurke
100 g Fenchel
0.5 Avocado
160 g Ananas, frisch
12 Riesengarnelen (Größe 16/20)
4 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
Byodo Bio-Meersalz, fein
Pfeffer, frisch gemahlen
Byodo Omega Öl Schwarzkümmel
Sprossen

Chiliflocken

Zubereitung

Hummus

Für den Hummus die Kichererbsen zusammen mit Tahin, Senf, Kreuzkümmel, Salz, Knoblauch, Zitronensaft und eiskaltem Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Bowl

Den Basmatireis nach Packungsanweisung oder im Reiskocher garen. Währenddessen Gurke, Fenchel, Ananas und Avocado in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 3–4 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den gegarten Reis zusammen mit Gurke, Fenchel, Ananas und Avocado in einer Bowl anrichten. Die Garnelen darauf verteilen und den Hummus in einer kleinen Schale oder direkt in die Bowl geben. Zum Schluss alles mit Byodo Omega-Öl Schwarzkümmel verfeinern und nach Belieben mit Sprossen und Chiliflocken garnieren.

Der übrige Hummus hält sich luftdicht verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank und eignet sich hervorragend als Brotaufstrich oder Dip.