



Schnelle Protein-Bowl

Proteinreiche orientalische Bohnenbowl mit cremigem Feta-Dip, Salzzitronen und dicken Bohnen für ein schnelles, würziges Feierabendgericht in nur 15 Minuten.

Zutaten

2 Portionen

100 g Feta
10 g Salzzitrone
200 g Joghurt, griechisch
1 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus GR
1 Zwiebel
1 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
1 Glas Byodo Perfetto Tomatensauce Klassik
300 g dicke Bohnen aus der Dose
2 EL Dukkah
2 Stängel Koriander
Scheiben Baguette

Zubereitung

Für den cremigen Feta-Dip Feta, Salzzitrone, 100 g griechischer Joghurt und das Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend den restlichen Joghurt unterrühren und den Dip nach Geschmack abschmecken. Da Salzzitronen bereits viel Würze mitbringen, ist zusätzliches Salz meist nicht erforderlich.

Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die dicken Bohnen abgießen, abspülen und zusammen mit der Tomatensauce in die Pfanne geben. Alles für wenige Minuten erhitzen, bis die Bohnen vollständig warm sind.

Zum Servieren die Bohnen auf zwei Schüsseln verteilen und mit dem cremigen Salzzitronen-Feta-Dip ergänzen. Anschließend die Bowl mit Dukkah bestreuen und mit frisch gehacktem Koriander garnieren. Am besten mit ein paar Scheiben Baguette servieren.

Falls du keine Salzzitronen zur Hand hast, kannst du stattdessen den Abrieb einer ½ Bio-Zitrone, 1 TL Zitronensaft und 1 Prise Meersalz nehmen. Das kommt dem Aroma der Salzzitronen am nächsten, ohne den Dip zu stark zu verändern.