



Bewusst
genießen
MIT SUSKI
& GLOBUS



Mediterrane Bowl



globus.de



2 Personen



40 min



leicht

+ 40 min Marinieren



Zutaten marinierte Bohnen

- 1 Dose Cannellini-Bohnen (250 g)
- 1/2 Bio Zitrone, groß
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Salbeiblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup (optional)
- 1 EL Balsamico Bianco
- Salz & Pfeffer

Zutaten Graupen

- 100 g Gerstengraupen
- 500 ml Wasser

Zutaten Dressing

- 4 EL natives Olivenöl
- 4 EL Balsamico Bianco
- 1½ TL Ahornsirup
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 TL Oregano, getrocknet

Zutaten Ricotta-Creme

- 1/2 Bio Zitrone
- 3 Stängel Basilikum
- 200 g cremiger Ricotta
- 60 g Artischockenherzen (aus dem Glas)
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Sonstige Zutaten

- 2 Handvoll Radicchio oder Rucola
- 1 kleine Zucchini
- 200 g Cocktail Rispentomaten
- 3 Stängel Basilikum
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- Salz & Pfeffer

Zutaten Topping

- 2 EL geröstete, gesalzene Mandeln
- 4-6 grüne Oliven ohne Stein

So geht's:

- 1** Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrone waschen, trocknen und die Hälfte der Schale abschneiden. Den Saft auspressen. Die Schale in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Salbei in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Zitronenschale, Salbei und Ahornsirup hinzufügen und kurz weiterdünsten. Vom Herd nehmen und die Bohnen untermischen. Mit Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 40 Minuten ziehen lassen.
- 2** Die Gerstengraupen mit heißem Wasser abspülen, dann mit etwas Brühe aufkochen. 25-30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Währenddessen die Zutaten für das Dressing mischen. Wenn die Graupen leicht bissfest sind, abseihen, etwas abkühlen lassen und mit der Hälfte des Dressings vermischen. 5 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.
- 3** Für die Ricotta-Creme den Saft der Zitrone auspressen. Basilikum fein hacken. Ricotta, Artischockenherzen, Zitronensaft und Basilikum mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.
- 4** Radicchio waschen, trocken schütteln und zerkleinern. Basilikum in Streifen schneiden. Tomaten und Zucchini waschen und abtrocknen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin zuerst die Zucchini-Scheiben einige Minuten anbraten. Dann die Tomaten hinzufügen und ca. 3 Minuten weiterbraten, bis sie dunkle Flecken bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum untermischen.
- 5** Mandeln grob hacken. Oliven in feine Ringe schneiden.
- 6** Bohnen, Graupen, Radicchio, Tomaten, Zucchini und Ricotta-Creme in Schalen anrichten und mit Mandeln, Oliven und dem restlichen Dressing toppen.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/suski](https://www.globus.de/suski)