BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · BOWL

TOSKANISCHE LINSENBOWL MIT BREW CHUNKS.

BB-016

REZEPT VON
BREW BITES

Linsen, Ofengemüse, Oliven, Burrata, dazu ein Rotweinessig-Dressing. Brew Chunks rösten mit dem Gemüse im Combi.

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Gemischter Blattsalat	1 kg	10 kg
☐ Linsen	300 g	3 kg
☐ Kirschtomaten	335 g	3,4 kg
☐ Gurke	335 g	3,4 kg
☐ Paprika	315 g	3,2 kg
☐ Zucchini	335 g	3,4 kg
☐ Aubergine	335 g	3,4 kg
☐ Oliven	195 g	2,0 kg
☐ Knoblauchzehe	8 g	80 g

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Olivenöl	33 g	325 g
☐ Rotweinessig	195 ml	2,0 l
☐ Olivenöl	195 ml	2,0 l
MILCH UND EI		
☐ Burrata	790 g	7,9 kg
WÜRZE		
☐ Basilikum	48 g	475 g
☐ Schwarzer grob gemahlener Pfeffer	3 g	25 g
☐ Basilikum	98 g	975 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g

1 Die Linsen nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Das gemischte Salate gründlich waschen und trockenschleudern. In eine große Schüssel geben.

2 Paprika, Zucchini und Aubergine in grobe Würfel schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Die Brew Chunks mit Olivenöl und Basilikum und schwarzem Pfeffer marinieren Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

3 Das vorbereitete Gemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine und Kirschtomaten) mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Für die letzten 7 Minuten die Brew Chunks dazugeben. Für das Dressing den Rotweinessig, Olivenöl, gehackten Knoblauch, fein gehacktes Basilikum, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.

4 Die abgekühlten Linsen zum gemischten Blattgemüse in die Schüssel geben. Das Ofengemüse, Gurken und Oliven hinzufügen. Das Dressing über den Salat gießen und die Brew Chunks sowie den zerupften Burrata dazugeben.

5 Die Salatbowl nach Belieben mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Brew Chunks mit dem Gemüse bei 200 °C im Combi rösten, dünn auf dem Blech. Der Burrata kommt zuletzt, zerrupft.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT