Burrito-Bowl mit Dattel-Feta-Spießen

Zutaten (für 4 Personen)

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

150 g Amaranth
Salz
175 g TK-Erbsen
1 Dose (425 ml) Gemüsemais
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
2 Avocados
2 EL Pinienkerne
2 Packungen (à 200 g) Feta-Käse
Pfeffer
12 Medjoul-Datteln (getrocknete Datteln ohne Stein)
5 EL Olivenöl
30 g frische Ingwerknolle
Saft von 2 Limetten
2 EL Agavendicksaft
Rote Shiso-Kresse zum Garnieren
4 lange Holzspieße

Zubereitung

1. Amaranth nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz würzen. Tiefgefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

2. Gemüsemais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Feta-Käse in 12 Würfel schneiden. Fetawürfel abwechselnd mit Datteln auf Holzspieße stecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden ca. 2 Minuten goldbraun braten.

4. Ingwer schälen und reiben. Mit Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Amaranth, Erbsen, Mais, Kidneybohnen, Avocados und geröstete Pinienkerne in Schüsseln/Bowls anrichten. Das Gemüse mit der Ingwer-Vinaigrette beträufeln. Die Spieße darauf verteilen. Mit Shiso-Kresse garnieren.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 3790 kJ, 910 kcal.
Eiweiß: 34 g, Fett: 50 g, Kohlenhydrate: 69 g, Eisen: 1,34 mg