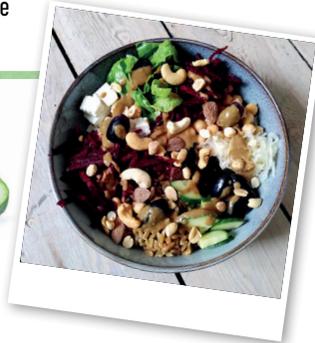




## Bowl d'épeautre vert avec raisins et dressing au tahini

Septembre



### Ingrédients

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g d'épeautre vert
- 65 g de tahini
- 1 c.à.c. de miel
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.s. de vinaigre de cidre
- 1 c.à.s. d'huile de lin
- 2-4 c.à.s. d'eau jusqu'à la consistance souhaitée
- 400 g de betteraves rouges
- 240 g de pois chiches cuits
- ½ concombre (env. 200 g)
- 80 g de salade
- 200 g de raisins
- 200 g de légumes fermentés (p. ex. choucroute, kimchi, ...)
- 150 g de feta
- 80 g de mélange de fruits à coque

### Préparation

- Faire bouillir l'épeautre vert dans trois fois son volume d'eau légèrement salée et laisser mijoter 25-30 minutes avec un couvercle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Pour le dressing, mélanger le tahini, le miel, la sauce soja, le jus de citron, le vinaigre de pomme, l'huile de lin et l'eau.
- Éplucher les betteraves rouges et les râper grossièrement.
- Mettre les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau et les égoutter.
- Nettoyer le concombre et le couper en tranches.
- Nettoyer la salade et l'essorer.
- Laver les raisins, les couper en deux et les épépiner si nécessaire.
- Mettre l'épeautre vert dans une passoire, les rincer sous l'eau froide et les égoutter.
- Dresser le bowl. Y disposer en couches la salade, les betteraves rouges, les pois chiches, les légumes fermentés, les raisins, les concombres, l'épeautre vert et la feta, arroser avec le dressing et parsemer de fruits à coque.



Conseil : à la place de l'épeautre vert, le bowl est également délicieux avec du riz, du boulgour, du couscous, du quinoa, du sarrasin, des pâtes (de riz), par exemple. Les fruits et légumes peuvent être variés en fonction de la saison.



## Grünkern Bowl mit Trauben und Tahindressing

Septembre



### Zutaten

#### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Grünkern
- 65 g Tahini
- 1 TL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Leinöl
- 2-4 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz
- 400 g Rote Bete
- 240 g gegarte Kichererbsen
- ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- 80 g Salat
- 200 g Trauben
- 200 g fermentiertes Gemüse (z.B. Sauerkraut, Kimchi, ...)
- 150 g Feta
- 80 g gemischte Nüsse

### Zubereitung

- Grünkern in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 25-30 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.
- Für das Dressing Tahini, Honig, Sojasoße, Zitronensaft, Apfelessig, Leinöl und Wasser verrühren.
- Rote Bete schälen und grob raspeln.
- Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- Gurke putzen und in Scheiben schneiden.
- Salat putzen und trocken schleudern.
- Trauben waschen, halbieren und ggf. entkernen.
- Grünkern in ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Bowl anrichten. Dazu Salat, Rote Bete, Kichererbsen, fermentiertes Gemüse, Trauben, Gurken, Grünkern und Feta schichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Nüssen bestreuen.



Tipp : Statt Grünkern schmecken auch z.B. Reis, Bulgur, Couscous, Quinoa, Buchweizen, (Reis-)Nudeln in der Bowl. Das Obst und Gemüse kann je nach Saison variiert werden.

