

# Herbst-Bowl (1 Portion, gut auf die Familie anzupassen)

- 1 Handvoll Babyspinat (oder auch Feldsalat)
- Expressreis Bioqualität (wenn du mehr Zeit als ich hast, dann kannst du natürlich auch deinen Reis auf die herkömmliche Art kochen)
- 1 kleine Süßkartoffel
- ¼ Hokkaidokürbis
- Handvoll Trauben (Apfelstückchen, Granatapfelkerne oder Heidelbeeren schmecken auch köstlich)
- ein paar Walnusskerne
- 1 EL Kerne-Mix
- Saure Sahne
- Honig
- Ziegen-Weichkäse (gibt es als Rolle von ROI DE TREFLE® bei ALDI SÜD)
- gutes Öl (z. B. Olivenöl oder das Omega-3-Öl, das es gerade bei ALDI SÜD gibt)
- Hummus (fertig (z. B. von WONNEMEYER Feinkost – Eigenmarke ALDI SÜD) oder selbst gemacht)
- Falls du magst: Rohschinken-Würfel
- Pfeffer und Salz
- Frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran)

## Zubereitung der Herbst-Bowl

1. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Hokkaido-Kürbis waschen, zerteilen, entkernen und ebenfalls würfeln.
3. Beides getrennt auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit etwas Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die gewählten Kräuter mit dazugeben.
4. Im Backofen bei 200°C Umluft (oder vorgeheizt Ober-/Unterhitze 220°) für 10 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und mit Honig bestreichen.
6. Nach 10 Minuten die Ziegenkäsescheiben und ggf. auch den Rohschinken auf das Backblech geben und für ca. weitere 10 Minuten gratinieren lassen.
7. Den Reis nach Packungsangabe erhitzen und den Babyspinat waschen.
8. Die saure Sahne mit etwas Honig glattrühren und nach Geschmack mit etwas Pfeffer und Salz würzen.
9. Süßkartoffelwürfel, Reis, Hokkaidowürfel, Babyspinat, Rohschinken-Würfel und Trauben nebeneinander in einer Bowl anrichten.
10. Die zwei Dips (saure Sahne und Hummus) und den Ziegenkäse darauf anrichten und mit Walnüssen und Kerne-Mix dekorieren.
11. Guten Genuss wünscht Bettina von [diealltagsfeierin.de](http://diealltagsfeierin.de)