

Für den Abend: Frühling satt-Bowl

*Runde Sache: Knusprig gebackene Ofen-Möhren treten zusammen mit scharfen Radieschen, aromatischer Brunnenkresse, herzhaften Beluga-Linsen und fruchtigem Granatapfel für den Endspurt an. Knackige Mandeln und ein frischer Dipp aus **MILRAM ButtermilchQuark** mit feurigen Chiliflocken bringen noch einmal ordentlich Schwung in die Schale!*

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Dauer: 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 6 Möhren (mit Möhrengrün)
- 200 g schwarze Linsen
- 1 Spritzer Zitrone
- 6 Radieschen
- 60 g Brunnenkresse
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Radieschen-Sprossen
- 2-3 EL gehackte Mandeln
- 200 g MILRAM ButtermilchQuark (alternativ: MILRAM MagerQuark)
- ½ TL Chiliflocken
- Salz, Pfeffer



So wird's gemacht

- **Schritt 1:** Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- **Schritt 2:** Die Möhren waschen, schälen, auf einem Brett längs halbieren und auf ein Backblech legen. Auf der mittleren Schiene des Backofens für ca. 30 – 35 Minuten rösten, bis die Möhren leicht gebräunt sind. Tipp: Wer es besonders knusprig mag, bestreicht die Möhren vor dem Rösten mit einer Marinade aus 1 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer.
- **Schritt 3:** Währenddessen die schwarzen Linsen in einem Sieb abspülen und in einen Topf geben. Mit 250 ml Wasser aufgießen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 – 25 Minuten leise köcheln lassen. Tipp: Die Linsen lassen sich auch einfach am Vorabend zubereiten.
- **Schritt 4:** Während die Linsen kochen, die Radieschen waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls die Lauchzwiebeln und den Schnittlauch waschen, trocken



Aus der Heimat der Frische

tupfen und in Ringe schneiden. Anschließend die Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Auf einem Brettchen Mandeln grob hacken.

- **Schritt 5:** Topf mit Linsen vom Herd nehmen, das überschüssige Wasser abgießen und die Linsen mit Salz und einem Spritzer Zitrone abschmecken.
- **Schritt 6:** Die Linsen mit den gerösteten Möhren und dem geschnittenen Gemüse in zwei Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Nach Geschmack mit frischen Radieschen-Sprossen, gehackten Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.
- **Schritt 7:** In einer kleinen Schale MILRAM ButtermilchQuark nach Geschmack mit Chiliflocken würzen und salzen.

Nährwerte pro Portion: 466 Kcal/1944 KJ, 33 g Eiweiß, 14 g Fett und 51 g Kohlenhydrate