

DIY Dinner Bowls

Brauchen sie ein schnelles Essen mit dem was gerade im Kühlschrank ist? Die Do-It-Yourself-Dinner-Schüssel ist die Antwort! Sie brauchen nur ein paar Zutaten – ein Getreide, ein paar Gemüse, vielleicht etwas Hülsenfrüchte und eine Dressing – und schon sind sie fertig. Diese Gerichte sind noch schneller fertig, wenn sie übriggebliebenen Zutaten schon Vorbereitungen erledigt haben. Haben sie vor einigen Tagen zu viele Karotten geschnitten? Hinein damit! Übriger gekochter Reis? Sie haben es verstanden – schmeißen sie ihn rein!



Jede Woche gibt es eine DIY Dinner-Schüssel auf dem Essensplan. Wenn sie all unsere Rezepte gekocht haben, haben sie sicher genug Übriggebliebenes um auf gute Ideen zu kommen. Oder denken sie sich einfach ein eigenes Gericht aus und setzen sie die Zutaten auf die Einkaufsliste.

IDEEN für Woche 1:

- Wie wäre es mit einer Burrito-Schüssel? Mischen sie Reis, schwarze Bohnen, Mais, Salat, gehackte Tomaten und ein wenig Salsa gekrönt mit x rice, black beans, corn, lettuce, chopped tomatoes, and some salsa topped with Koriander.
- Oder ein Quinoa-Pilaw? Kochen sie Quinoa mit ihren Lieblingsgewürzen, Gemüsebrühe und Kichererbsen. Werfen sie ihre liebsten grünen Blätter dazu, z.B. Pak Choi.
- Kochen sie Zucht-Champignons, Artischocken und gerösteten roten Paprika zusammen mit Knoblauch und essen sie es auf einem Bett aus reis mit einer Handvoll Koriander.

IDEEN für Woche 2:

- Versuchen sie irgend ein Gemüse, dass sie gerade im Kühlschrank haben, anzurösten – z.B. Karotten, Karfiol oder Süßkartoffeln – mit ein wenig Kreuzkümmel und Paprika. Wenn sie fertig sind, mischen sie sie mit Reis, warmer Gemüsesuppe und einem Spritzer Zitrone.
- Mischen sie Soba-Nudel mit Edamame. Geben sie Reisessig, Sojasauce, Ingwerd, Knoblauch und rote Pfefferflocken darauf.
- Ist es schon Zeit für eine weitere Burrito-Schüssel?

IDEEN für Woche 3:

- Backen sie den übriggebliebenen Tofu. Schneiden sie ihn in Scheiben und marinieren sie ihn in ihrer Lieblingswürze – vielleicht in einer Mischung aus Sojasauce, Balsamico-Essig, Knoblauch und Ingwer. Wärmen sie das Ganze 30 Minuten lang bei 200°C.
- Wärmen sie diese Cannelini-Bohnen (ähnlich den Kidney-Bohnen) und den Brokkoli und servieren sie es auf Pasta.



<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/diy-dinner-bowls>