Lunch Bowl mit Curry-Hafer, Röstgemüse und Sesam

Mittel ca. 20 Min.

Zutaten | 1 Portion

3 mittelgroße Möhren
100 g Blumenkohl
2 EL Olivenöl
Salz
1 TL Sesam
50 g Feldsalat oder Babyspinat
1 EL Hummus (Kühlregal)
Curry
200 ml Gemüsebrühe
45 g kernige Haferflocken
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer, Curry

Nährwerte pro Portion

kcal	460
Fett	25 g
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe, davon 2 g Beta-Glucan	12 g
Salz	2,5 g

Zubereitung

Backzeit: 15 Minuten

Backofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) / 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
Möhren schälen, längs halbieren und quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in eine größere Schale geben, Möhren und Blumenkohl darin wenden und auf das Backblech geben. Salzen und auf der mittleren Schiene 15 Minuten im Ofen garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Sesam über das Gemüse streuen.
Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Hummus mit 1/4 TL Curry verrühren. Die Brühe mit etwas Curry erhitzen, Haferflocken einrühren und kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Aus 1 EL Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat mischen. Das Röstgemüse mit Salat, Curry-Hafer und Hummus in einer Schale anrichten.