

## Vegane Bowl mit Ofengemüse

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Auberginen	2 St.
ÖI	5 EL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	400 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Oliven, schwarz	100 g
Zitronen	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	2 EL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahl	en
Veganer Hirtengenuss	200 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

- 1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, Enden entfernen, vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer Schüssel Zucchini und Aubergine mit 4 EL Öl, getrocknetem Thymian und Salz würzen. Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gewürfelte Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark und Reis zugeben und ca. 1 Min. anrösten. Mit Brühe und gehackten Tomaten auffüllen und zugedeckt ca. 12 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 3. Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zitrone waschen, 1 Hälfte auspressen und übrige Zitrone in Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Gurke und Tomate mit 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
- 4. Veganen Genießer Block mit den Händen zerkrümeln. Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis, Gemüse, Salat und Genießer Block in Bowls anrichten und mit Zitronenspalten servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	714 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	30 g