

## WINTER-GETREIDE-BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

### Zutaten:

- 5 Tassen (1,25 l) Perlgraupen, gekocht
- 5 Tassen (1,25 l) ganze rote Linsen, gekocht
- 10 Tassen (2,5 l) Babyspinat
- 5 Tassen (1,25 l) Butternut-Kürbis, in ca. 1-1,5 cm große Würfel geschnitten, geröstet
- 2 ½ Tassen (625 ml) getrocknete Preiselbeeren
- 2 ½ Tassen (625 ml) Walnüsse, grob zerkleinert
- 300 g Ziegenkäse, zerbröckelt
- 600 g Hähnchenfleisch, aufgeteilt in 60 g Portionen
- 300 ml Ahorn-Dijon-Vinaigrette\*

### Nährwertangaben

Portionsgröße: 2 ½ Tassen (560 mL)

#### Pro Portion:

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| - Kalorien 860         | - Zucker 37 g      |
| - Fett insgesamt 43 g  | - Eiweiß 30 g      |
| - Gesättigtes Fett 7 g | - Natrium 850 mg   |
| - Cholesterin 50 mg    | - Kalium 873 mg    |
| - Kohlenhydrate 95 g   | - Folsäure 349 mcg |
| - Ballaststoffe 19 g   |                    |

### Zubereitung:

1. Für dieses Gericht eine Basis aus Gerste und Linsen in Schüsseln anrichten. Gleichmäßig mit Spinat, Butternusskürbis, Preiselbeeren, Walnüssen und Ziegenkäse anrichten.
2. Mit einer warmen Portion (60 g) Pulled Chicken und einem Spritzer Ahorn-Dijon-Vinaigrette abschließen.

\*Zur Vorbereitung der Ahorn-Dijon-Vinaigrette:

2 Esslöffel (30 ml) Ahornsirup, 1 Esslöffel (15 ml) Dijon-Senf, 2 Esslöffel (30 ml) Apfelessig, ½ Tasse (125 ml) Rapsöl vermischen.

**Tipps des Küchenchefs:** Um diesem Rezept eine neue Dimension zu verleihen, können Sie optional etwas zerbröckelten Blauschimmelkäse hinzufügen. Wenn der Verbraucher eine weitere Stufe der Proteinbeigabe wünscht, versuchen Sie es mit einem 2:1-Verhältnis von Ahornsirup zu Sriracha und schwenken Sie Ihr Pulled Chicken vor dem Servieren darin.

