



**BioGourmet**

Zutaten für 4 Personen

Für den Hafer wie Reis  
150 g Hafer wie Reis von BioGourmet  
1 EL Butter  
Eine Handvoll Basilikumblätter, in  
Stücke gerupft  
Salz

Für den Feta  
2 Blöcke Feta, trocken getupft und in  
dicke Scheiben geschnitten  
3 EL Maisstärke  
2 EL natives Olivenöl extra von  
BioGourmet

Für die Kichererbsen und Zucchini  
1 Dose Kichererbsen von BioGourmet,  
abgetropft  
3 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe, in Scheiben  
geschnitten  
Etwas Abrieb und Saft einer Zitrone  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise Chiliflocken  
2 TL getrockneter Thymian  
Salz, Pfeffer

Für den Joghurt  
200 g griechischer Naturjoghurt  
Eine Handvoll Basilikumblätter, in  
Stücke gerupft  
Restlicher Abrieb und Saft der Zitrone  
1 Knoblauchzehe, gehackt

## Sommerliche Hafer-wie-Reis- Bowl

Auf diesem sommerlichen Teller treffen sich „Hafer wie Reis“, knuspriger Feta, würzige Kichererbsen und geröstete Zucchini zu einem harmonischen Geschmackserlebnis. Ein erfrischender, zitroniger Joghurt-Dip verleiht dem Gericht eine spritzige Note und sorgt für angenehme Abkühlung an heißen Tagen.

### Zubereitung

Den Hafer wie Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit den Feta vorbereiten. Die Maisstärke in eine flache Schüssel geben. Die Feta-Scheiben hinzufügen und wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Eine große, tiefe Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Olivenöl hinzufügen und den Feta von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Olivenöl, Kichererbsen, Knoblauch, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz in die Pfanne geben. Gelegentlich rühren und etwa 5 Minuten rösten, bis die Kichererbsen knusprig sind. Die Zucchini, Thymian und Zitronenschale hinzufügen. Weitere 5 Minuten braten, bis die Zucchini an den Rändern knusprig ist. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)