

## Leckereien aus unserer Klinik-Küche

Anders, als in vielen anderen Kliniken, wird im Marienkrankenhaus Kassel täglich frisch gekocht. Auf dem Speiseplan steht eine Vielfalt leckerer, liebevoll zubereiteter Gerichte aus der heimischen Küche, aber auch viele internationale, orientalische, asiatische, mediterrane Gaumenfreuden: egal ob vegetarisch, vegan, Fleisch- oder Fischkreationen, süße Schlemmereien, Backwaren oder Speisen bei Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier unser Rezept:

### Vegetarische Bowl mit Hummus und Soja-Limetten-Dressing

Tipp: ohne Hirtenkäse ist die Bowl vegan

Unser Koch Patrick Hantel und Küchenchef Sebastian Rösler zeigen, wie's geht:

#### Zutaten für 4 Personen

2 Stück Salatherzen Romana  
200g Oliven  
200g Karotten  
200g Kirschtomaten 200g Hirtenkäse  
2 Stück Avocado  
200g Sojabohnenkerne Edamame geschält gefrostet  
50g Sesam schwarz und hell  
80g Sonnenblumenkerne  
200g Basmatireis  
30ml Japanisches Mirin 10ml Reissessig

#### Zubereitung

Basmati-Reis waschen und in Salzwasser kochen. Anschließend den Reis mit Mirin und Reissessig marinieren und auskühlen lassen. Die Salatherzen putzen und in feine Streifen schneiden. Sesam kurz in einer Pfanne anrösten. Hirtenkäse in gleichmäßige Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Edamame in reichlich Salzwasser blanchieren. Karotten schälen und auf 3 mm dicke Raspeln schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Streifen schneiden. Die Bowl nach Belieben zusammenstellen. Zum Schluss einen Esslöffel Hummus und das Dressing hinzufügen.

#### Hummus

250g Kichererbsen  
60 g Tahini  
60 ml eiskaltes Wasser  
30 ml Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
1 kleine Knoblauchzehe grob gehackt  
5g Kreuzkümmel  
3g Salz oder mehr zum Abschmecken

#### Zubereitung:

Tropfe die Kichererbsen mithilfe eines Siebes über einer Schüssel ab. Spüle die Kichererbsen gründlich mit kaltem Wasser ab. Gib die Kichererbsen, Tahini, Wasser, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürze in einem hohen Rührbecher. Mixe die Zutaten mit einem Stabmixer zu einer glatten und cremigen Konsistenz. Falls der Hummus zu dick ist, kannst du etwas Wasser oder Zitronensaft hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Schmecke den Hummus ab und füge bei Bedarf mehr Gewürze, Salz oder Zitronensaft hinzu.

## **Soja-Limetten Dressing**

50ml Wasser  
25ml Limettensaft  
70ml Sojasauce  
20g Agavensirup  
300ml Rapsöl  
20g Sesampaste  
20g Ingwer (geschält)

### **Zubereitung:**

Alles außer dem Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Dann langsam das Öl hinzufügen bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat (Emulsion). Zum Schluss den Geschmack prüfen.