

## Kurkuma Salad Bowl mit amidori veggie pulled thymian knoblauch

**amidori**  
the plant protein people



Kochzeit: 45 Min. | für 5 Bowls | vegetarisch

### Zutaten

360g amidori veggie pulled thymian knoblauch  
200g Joghurt  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 rote Zwiebel  
Knoblauchzehen  
1 Gurke  
180g Basmati-Reis  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Olivenöl  
½ TL Kurkuma  
Salz & Pfeffer



### Zubereitung

Gemüse in Stücke schneiden.  
Einen guten Schuss Öl hinzugeben.  
Kräuter und Knoblauch hinzugeben.  
Alles vermischen und ca. 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Gurke in kleine Stücke schneiden.

Joghurt einrühren.

Eine geriebene Knoblauchzehe hinzugeben und verrühren.

Fertiges Zaziki mit Pfeffer, Salz und Olivenöl würzen und vermengen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Kurkuma, Salz und Reis hinzugeben.

Reis weichkochen.

In einer Pfanne amidori veggie pulled thymian knoblauch mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, zwischendurch wenden.

Reis mit Gemüse, pulled und Zaziki anrichten.

Lasst es Euch schmecken!

Weitere leckere Rezepte auf [amidori.com](https://www.amidori.com)