

Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl

Grünkohl, Hirse und Hanfsamen – in dieser winterlichen Power-Bowl stecken reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Da kann uns der Winter nicht so leicht umhauen!

🕒 ca. 35 Minuten ||| leicht



Bild: Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Hirse nach Packungsanleitung kochen. Grünkohl vom Strunk befreien, Blätter in Stücke zupfen und waschen. In einer Salatschleuder sehr gut trocknen.

4 EL Olivenöl mit Salz und Piment d'Espelette mischen. Die Hälfte in einer Schüssel mit dem Grünkohl vermengen, sodass die Grünkohlblätter vollständig eingeölt sind und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Kichererbsen mit dem Rest des Würzöls vermengen und ebenfalls auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.

Grünkohl und Kichererbsen in der Mitte des Ofens 17–20 Min. knusprig backen. Zwischendurch immer mal wieder die Backofentür öffnen, damit der Wasserdampf entfliehen kann. Währenddessen Möhren und Apfel putzen, von Stielen und Kerngehäuse befreien und mit der Julienneibe reiben. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. 1 Limette auspressen und mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Radieschensprossen über den Möhren-Apfelsalat geben und vermischen. Eier etwa 8 Min. hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

Hirse auf 2 große Schalen verteilen. Möhren-Apfelsalat, Grünkohl-Chips, Eier und Kichererbsen darauf verteilen. Mit jeweils einem großen Klecks Joghurt, 1 TL Tahini, 1 TL Hanfsamen und einem Spritzer Limette und evtl. einem Schuss Olivenöl servieren und genießen.

Zutaten für 2 große Bowls:

- 200 g Hirse
- 180 g Grünkohl
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Piment d'Espelette
- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Radieschensprossen
- 2 Limetten
- Pfeffer
- 2 Eier
- 80 g Joghurt
- 2 TL Tahini
- 2 TL Hanfsamen, ungeschält



Bild: Ariane Bille für BVEO



Bild: Ariane Bille für BVEO



Bild: Ariane Bille für BVEO

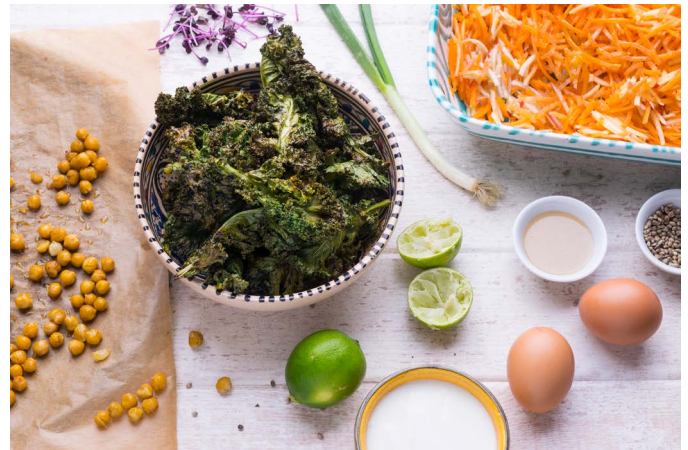


Bild: Ariane Bille für BVEO

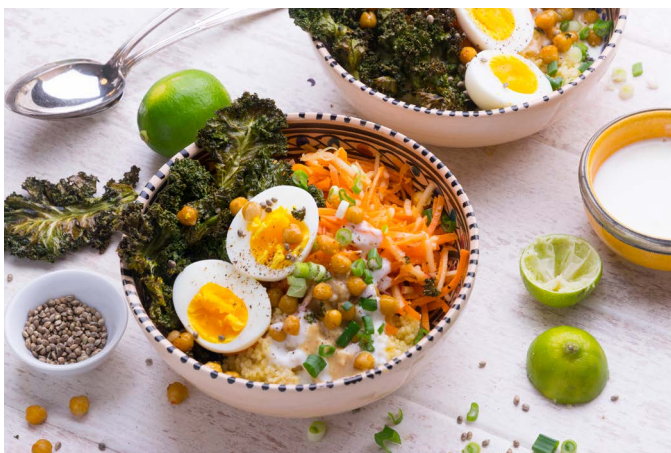


Bild: Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.