

Winter Bowl Süßkartoffeln, Steckrüben, Gewürzlinzen, Spitzkohl, Rotkraut, Apfel, Maronen-Hummus



60 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

Süßkartoffel-Steckrüben-Gemüse

- 500 g Süßkartoffel
- 380 g Steckrüben
- Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 Pr Salz
- Muskatnuss

Spitzkohl

- 320 g Spitzkohl
- Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 Pr. Salz
- Muskatnuss

Belugalinsen in Gewürzsud

- 120 g Belugalinsen
- Zimt
- Sternanis
- Lorbeerblätter
- 1 Pr. Salz
- Pfeffer weiß gemahlen

Zubereitung

- 1) Die Süßkartoffel und Steckrüben schälen und in kleine Würfel schneiden. Dies zusammen in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Ca. 7 Min. garen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 2) Den Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In der Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3) Alle Gewürze in Wasser mindestens 10 Min. köcheln lassen und anschließend abpassieren. Die Belugalinsen waschen und in dem kochenden Gewürzsud nach Packungshinweis garen.



Winter Bowl Süßkartoffeln, Steckrüben, Gewürzlinzen, Spitzkohl, Rotkraut, Apfel, Maronen-Hummus

Zutaten

Rosenkohl

- 400 g Rosenkohl
- 1 Pr. Salz
- Zucker
- Muskatnuss
- Rapsöl

Rotkrautsalat

- 320 g Rotkraut
- 20 ml Essig
- 20 ml Rapsöl
- 1 Pr. Salz
- Zucker

Zimtapfel

- 2 Äpfel
- 80 ml Apfelsaft
- Zimt

Maronen-Hummus

- 120 g Maronen, gegart
- 100 g Kichererbsen, gegart
- 20 ml Rapsöl
- 1 Pr. Salz
- ½ Knoblauchzehe

Zubereitung

- 4) Die äußeren Blätter des Rosenkohls und den Strunk entfernen und kreuzförmig einschneiden. Anschließend waschen und in kochendem Wasser mit geschlossenem Deckel ca. 7 Min. garen. Etwas Zucker mildert hier das Aroma. Im Anschluss den Rosenkohl halbieren und in der Pfanne scharf anbraten, mit Salz und Muskatnuss würzen.
- 5) Rotkraut putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Zucker, Öl und Essig marinieren und durchkneten.
- 6) Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese in einen Topf geben und mit Apfelsaft ablöschen. Einreduzieren lassen und mit etwas Zimt abschmecken.
- 7) Die Maronen und Kichererbsen zusammen mit Rapsöl pürieren. Mit Salz und Knoblauch abschmecken.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

All unsere Bowls enthalten wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung wie Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Obst und Gemüse. Lassen Sie sich die harmonisch abgestimmte Kombination aus süß, sauer, bitter, salzig und umami schmecken.

