



Winter-Bowl mit Rosenkohl und Kürbis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Rosenkohl, frisch | 500 g |
| Hokkaidokürbis | 0.5 St. |
| Olivenöl | 7 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Quinoa | 300 g |
| Walnusskerne | 4 EL |
| Babyspinat | 100 g |
| Honig | 1 EL |
| Senf | 1 EL |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosenkohl waschen, Strunk dünn abschneiden und unschöne Blätter entfernen. Rosenkohl halbieren. Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbis mit Schale grob würfeln.
2. Rosenkohl auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und verteilen. Kürbis auf einem weiteren Backblech ebenfalls mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und verteilen. Bleche im Ofen ca. 20–25 Min. garen.
3. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 600 ml Salzwasser aufkochen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen. Quinoa abgießen und im Sieb abkühlen lassen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Walnüsse abkühlen lassen und grob hacken. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. In einer Schüssel 1 EL Honig mit 1 EL Senf, 3 EL Olivenöl und 2 EL Essig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
6. Quinoa in Schüsselchen verteilen. Gerösteten Rosenkohl, Kürbis und Spinat darauf verteilen. Winter-Bowl mit Dressing beträufeln und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 543 kcal |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 22 g |