

## Grafschafter's grüne Power-Bowl

### Brokkoli-Bowl mit knusprigen Kichererbsen

**Meckenheim, 20.02.2024. Marinierter Brokkoli auf einem Bett aus Quinoa, mit cremigem Brokkoli-Schalotten-Püree und im Ofen knusprig gebackene Kichererbsen – garniert mit fruchtigen Granatapfelkernen, gehobeltem Parmesan und Lauchzwiebeln. Diese außergewöhnliche Power-Bowl ist ein wahrer Gaumenschmaus und die ideale vollwertige Mahlzeit zur Mittags- oder Abendzeit. Das Superfood Quinoa sorgt für eine langfristige Sättigung und Energie, während Brokkoli, Kichererbsen und Granatapfelkerne den Körper mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgen. Ganz im Zeichen der Zero-Waste-Bewegung wird hier der gesamte Brokkoli, samt Strunk, verwendet. Schließlich ist auch dieser Teil des Brokkolis voller gesunder Nährstoffe, dabei mild im Geschmack und leicht zuzubereiten. So vereint Grafschafter's Power-Bowl vielfältige Texturen, Geschmacksrichtungen und vor allem gesunde Zutaten, die den Körper nachhaltig sättigen, mit gesunden Nährstoffen versorgen und zusammen einfach einzigartig und köstlich sind. Weitere köstliche Rezept-Vielfalt auf [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).**

Die Zubereitung der gesunden Power-Bowl gelingt in knapp über einer halben Stunde und lässt sich in wenige Schritte unterteilen, sodass alle Komponenten zur rechten Zeit servierfertig sind. Den Anfang macht die Zubereitung der Brokkoliröschen und der Kichererbsen, die mit einer Marinade aus süß-malzigem Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, aromatischem Olivenöl und den Gewürzen Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Curry umhüllt werden, um anschließend im Backofen goldbraun zu rösten. Anschließend wird die Quinoa, als Basis der gesunden Power-Bowl, aufgesetzt. Der zuvor übrig gebliebene Brokkolistrunk kann daraufhin geschält, von holzigen Stellen befreit und gemeinsam mit den Schalotten gewürfelt und in Butter angeschwitzt werden. Gewürzt und abgelöscht mit einer Mischung aus Weißwein und Gemüsebrühe, köcheln Brokkolistrunk und Schalotten für weitere zehn Minuten. Anschließend wird das herrlich duftende Gemüse mit Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup und frischer Zitronenschale verfeinert und mit dem Pürierstab fein püriert. Parmesan, Zitronenscheiben, Lauchzwiebeln und fruchtige Granatapfelkerne bilden die Garnierung, die die Basis aus Quinoa, Brokkoli-Schalotten-Püree, knusprigen Kichererbsen und knackigen Brokkoliröschen um fruchtig-frische und herzhaftere Komponenten erweitert. Ein nachhaltiger Genuss für Gaumen und Körper, der einfach Freude bereitet. Guten Appetit!

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

## **Rezept**

### **Brokkoli-Bowl mit knusprigen Kichererbsen**

Zutaten für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

#### Zutaten:

2 kleine Brokkoli (à ca. 350 g)  
2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen  
2 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup  
3 EL Olivenöl  
1 EL Edelsüßpaprika  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Curry  
200 g Quinoa  
850 ml Gemüsebrühe  
1 Schalotte  
30 g Butter  
5 EL Weißwein  
3 Lauchzwiebeln  
1 Granatapfel  
Bio-Zitronenscheiben zum Garnieren  
gehobelter Parmesan zum Garnieren  
Backpapier

#### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen und kleine Röschen vom Strunk abschneiden. Strunk beiseitelegen. Kichererbsen abgießen, abtropfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Brokkoliröschen zugeben und alles mit 1 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Curry vermengen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 210 °C / Umluft: 190 °C) 15–20 Minuten goldbraun rösten.
2. In der Zwischenzeit Quinoa und 650 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Brokkolistrunk in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Brokkoli- und Schalottenwürfel darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und 200 ml Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln.
3. Quinoa abgießen. Lauchzwiebeln waschen und in breite Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und entkernen. 1 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup und Zitronenschale zum Brokkoligemüse geben, alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

## Pressemitteilung

---

4. Backblech aus dem Ofen nehmen. Quinoa und Brokkolipüree in Schalen anrichten. Kichererbsen und Brokkoliröschen zugeben. Mit Zitronenscheiben, gehobeltem Parmesan, Lauchzwiebelringen und Granatapfelkernen garniert servieren.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter [www.grafschafter.de/rezepte](http://www.grafschafter.de/rezepte).

### Über Grafschafter

Seit rund 130 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise die Variation Goldsaft & APFEL, das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

---

### Pressekontakt:

PUNKT PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 0

E-Mail: [bkolthoff@punkt-pr.de](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)