

Winterliches Aroma weht durch die Grafschafter Krautfabrik

Warme Linsen-Rosenkohl-Bowl für die kalten Tage

Meckenheim, 21. Dezember 2023. Poke Bowl, Acai Bowl oder Buddha Bowl – bunte Vielfalt in Sachen Bowls gilt als das Sommererlebnis des letzten Jahres! Entstanden ist der Trend in den USA, aus der Clean-Eating-Bewegung. Hierbei geht es darum, möglichst gesunde Nahrungsmittel zu verarbeiten. Neben dem Gesundheitsaspekt gibt es einen weiteren Vorteil: Die simple Zubereitung! Auch in den kalten Wintermonaten brauchen wir nicht auf den farbenfrohen Mix zu verzichten, dafür sorgt die Grafschafter Krautfabrik. Wenn die Temperaturen sinken und der Sinn nach einem wohligen Abend zuhause steht – dann ist die Linsen-Rosenkohl-Bowl als warme Vitaminbombe genau das Richtige! Der liebevolle Geschmack der Süßkartoffeln wird durch das leicht nussige Aroma des Rosenkohls abgerundet. Die Marinade verstärkt den frisch-würzigen Geschmack und wird mithilfe des Grafschafter Goldsafts sämig und geschmacksintensiv. Eine angenehme Würze kommt durch die Berglinsen, die gleich dazu den Vitamin B-Bedarf und Eisenwert abdecken. Das Topping, bestehend aus Cranberries und Mandelstifte, macht nicht nur optisch was her, sondern bildet die perfekte Ergänzung an Calcium! Kleiner Fakt: Ursprünglich entstammt das Bowl-Essen der buddhistischen Oryoki-Kultur, deren Ziel der bewusste und achtsame Umgang mit natürlichen Lebensmitteln ist. Neben den Neujahrsvorsätzen ist der Veganuary 2023 der perfekte Start, um die leckere vegane Bowl gleich auszuprobieren. Weitere köstliche Rezept-Vielfalt auf www.grafschafter.de.

Damit die Süßkartoffeln und der Rosenkohl sich geschmacklich so richtig entfalten können, ist es wichtig, beides vorab getrennt voneinander im Backofen zu backen. Durch die Marinade erhalten Rosenkohl und die Süßkartoffeln bei der Backzeit eine angenehm würzige Note. Das gewisse Etwas verleiht der Goldsaft der Grafschafter Krautfabrik und das mit nur ein paar Löffelspitzen. Während der Ofen in Betrieb ist, können die Berglinsen entspannt im Kochtopf garen. In der Vollendung steht dem süßlich-herben Süßkartoffelgeschmack ein rauchiger Kontrast der Berglinsen gegenüber. Das Topping aus Mandelstiften und Cranberries garantiert die Bowl pure Geschmacksfreude!

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.

Pressemitteilung

Rezept

Warme Linsen-Rosenkohl-Bowl

Für 4 bis 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 2.323 kJ, 554 kcal.

Zutaten:

500 g Süßkartoffeln
2 EL heller Balsamico-Essig
Salz
300 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
50g Mandelstifte
500 g Rosenkohl
3 EL Olivenöl
Pfeffer
6 Stiele Minze
200g veganer Feta
Backpapier
3 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup
1 TL Chiliflocken
300g Berglinsen
6 Stiele glatte Petersilie
100g getrocknete Cranberrys

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Für die Marinade 1 EL Grafschafter Goldsaft, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

2. Süßkartoffelwürfel und Rosenkohl getrennt jeweils mit der Hälfte der Marinade vermengen. Rosenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Süßkartoffelwürfel mit auf dem Backblech verteilen, alles mischen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 25 Minuten zu Ende backen.

3. Inzwischen Berglinsen in kochender Brühe nach Packungsanweisung garen. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Linsen abgießen und mit gehackten Kräutern, Zitronensaft und 2 EL Grafschafter Goldsaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pressemitteilung

4. Veganen Feta grob zerbröckeln. Süßkartoffel-Rosenkohl-Mix aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Dann mit Linsen, Cranberrys und Mandelstiften vermengen, in Bowls anrichten. Mit restlichen Kräutern und Feta bestreut servieren.

Vegan Tipp: Wie alle Hülsenfrüchte enthalten Linsen hohe Mengen an B-Vitaminen, die unser Nervensystem stärken. In Kombination mit Rosenkohl und einer angenehmen Wärme, wird die Mahlzeit zur heißen Vitaminbombe.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Grafschafter

Seit über 127 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 Apfelstroop“ 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.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 0

E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de