



Warme Linsen- Rosenkohl-Bowl

 ca. 45 Minuten

 Für 4 bis 6 Personen



Zutaten

500 g Süßkartoffeln

3 EL Grafschafter Goldsaft

3 EL Olivenöl

Salz

300 g Berglinsen

6 Stiele Minze

Saft von 1 Zitrone

100 g getrocknete
Cranberrys

Backpapier

500 g Rosenkohl

2 EL heller Balsamico-Essig

1 TL Chiliflocken

Pfeffer

300 ml Gemüsebrühe

6 Stiele glatte Petersilie

200 g veganer Feta

50 g Mandelstifte

Zubereitung

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

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.

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 Graftschafter Goldsaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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.

Pro Portion ca. 2323 kJ, 554 kcal.