


Warme Linsen- Rosenkohl-Bowl

 ca. 45 Minuten

 Für 4 bis 6 Personen



Zutaten

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

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.