


Warme Linsen-Rosenkohl-Bowl

 ca. 45 Minuten

 Für 4 bis 6 Personen



Zutaten

500 g Süßkartoffeln
500 g Rosenkohl
1 EL + 2 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 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.

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.

Tipp: Alternativ kann auch eine pflanzliche Feta-Variante verwendet werden.

Pro Portion ca. 2323 kJ, 554 kcal.