

Rezept

Brokkoli-Bowl mit Kurkuma

Ein Rezept von Brokkoli-Bowl mit Kurkuma, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Süßkartoffeln

4 EL Olivenöl

Salz

100 g Walnusskerne

2 Römersalatherzen

3 EL Apfelessig

500 g Brokkoli

2 TL gemahlene Kurkuma

Pfeffer

250 g Radicchio

2 Chicorée

2 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 455 kcal, 27 g F, 10 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Ofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel 2 EL Öl, Kurkuma, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Brokkoli und Süßkartoffeln untermischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dann herausnehmen.
3. Walnusskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Radicchio, Römersalat und Chicorée in einzelne Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen.
4. Aus restlichem Öl (2 EL), Essig, Honig und 1 TL Salz ein Dressing anrühren. Die Salatblätter bunt gemischt rundherum an den Rand der Bowls legen und mit Dressing beträufeln. Brokkoli und Kartoffeln in der Mitte anrichten. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.