

Rezept

Bulgur-Bowl mit scharfen Süßkartoffeln

Ein Rezept von Bulgur-Bowl mit scharfen Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Süßkartoffel:

450 g Süßkartoffeln	Salz
1/4 TL Chili-Sauce (z.B. Sracha)	2 EL Tomatenketchup
2 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft
Pfeffer	

Für die Bowls:

Salz	80 g Bulgur
1 Stück Rotkohl (ca. 100 g)	Pfeffer
1 EL Weißweinessig	300 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	1 Dose Kidneybohnen (ca. 140 g Abtropfgewicht)
1 EL Olivenöl	2 EL Korianderblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 18 g F, 18 g EW, 94 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ausreichend Wasser in einem Topf erhitzen, salzen. Darin die Süßkartoffelscheiben bei geringer Hitze in 20-30 Min. weich garen - sie sollte aber noch nicht zu weich werden. In ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Bowls 150 ml Wasser aufkochen, salzen. Bulgur dazugeben und zugedeckt bei geringer Hitze in 20-25 Min. gar kochen, dabei am Ende am besten nur noch bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.
3. Währenddessen den Rotkohl waschen, Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden oder raspeln. In einer Schüssel mit 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und dem Essig mischen und gut mit den Händen durchkneten, sodass er weich wird. Dann den Kohl ziehen lassen, bis er gebraucht wird. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Den Grill des Backofens vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Chilisauce mit Ketchup, Sojasauce, Ahornsirup, Olivenöl und Limettensaft verrühren, salzen, pfeffern. Die Süßkartoffelscheiben darin wenden, dann nebeneinander auf dem Blech verteilen. In den Ofen (oben) schieben und unter dem Grill in 5-10 Min. bräunen, dabei einmal wenden und mit der übrigen Marinade bepinseln.

5. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Den Spinat dazugeben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern.
-
6. Den Bulgur auf Schüsseln verteilen, darauf Bohnen, Spinat, Rotkohl und Süßkartoffeln verteilen und alles nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen.