

Rezept

Graupen-Brokkoli-Bowl mit Kürbiskern-Limetten-Dressing

Ein Rezept von Graupen-Brokkoli-Bowl mit Kürbiskern-Limetten-Dressing, am 05.12.2025

Zutaten

220 g	Gerstengraupen (ersatzweise Hirse)		Salz
800 g	Brokkoli	1	Avocado
1 Bund	Petersilie	1	Bio-Limette
60 g	Kürbiskerne	½ TL	Rohrohrzucker
2 EL	Leinöl (nach Belieben)	1 Dose	Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 515 kcal, 23 g F, 19 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Graupen in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz bzw. passendem Sieb 2-3 cm hoch Salzwasser aufkochen. Den Brokkoli putzen, waschen und in ca. 2 cm große Röschen teilen, Stiele schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Brokkoli im Dämpfeinsatz über dem heißen Wasserdampf in 10-15 Min bissfest garen.
2. Inzwischen für das Dressing die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in einen hohen Rührbecher löffeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, dann die Limette halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Limettenschale und -saft, Kürbiskerne, 150 ml Wasser, Zucker sowie ½ TL Salz zur Avocado geben und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Nach Belieben das Leinöl und, falls nötig, noch bis zu 50 ml Wasser unterrühren.
3. Zum Servieren die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Graupen mit Brokkoli und Bohnen auf Schalen (Bowls) verteilen und mit reichlich Dressing servieren. Das reichhaltige Dressing passt auch zu Blattsalaten und eignet sich als Brotaufstrich.