

Rezept

Grüne Bowl mit Grünkern

Ein Rezept von Grüne Bowl mit Grünkern, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Grünkern	100 g Grünkohl
4 EL Zitronensaft	1 grüne Paprika
1 Avocado	2 EL Olivenöl
1 Msp. Chilipulver	Salz
Pfeffer	30 g Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 38 g F, 12 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkern in einem Sieb heiß abbrausen und in einem Topf mit 160 ml Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 35 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen die Grünkohlblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei die harten Stiele entfernen. Die Grünkohlblätter in eine Salatschüssel geben, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und ca. 2 Min. gut verkneten, bis der Grünkohl weicher wird. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Paprika und Grünkern zum Grünkohl geben und alles gut mischen.

3. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und fächerartig in Streifen schneiden. Das Öl mit übrigem Zitronensaft verrühren und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Grünkern-Mix auf Schalen (Bowls) verteilen und jeweils 1 Avocadofächer daraufsetzen. Mit den Kürbiskernen bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.