

Rezept

Grünkernbällchen-Bowl mit Rosenkohl

Ein Rezept von Grünkernbällchen-Bowl mit Rosenkohl, am 24.06.2026

Zutaten

Für den Rosenkohl

300 g Rosenkohl

1 TL Senf

1 EL Olivenöl

Salz

100 g Naturreis

2 EL Mandelblättchen

2 TL Honig

1 EL Apfelessig

$\frac{1}{2}$ Limette

Pfeffer

$\frac{1}{4}$ Granatapfel

Für die Grünkernbällchen

$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel

1 EL Kokosöl

200 ml Gemüsebrühe

1 Msp. getrockneter Thymian

3 EL Kichererbsenmehl

1 TL Kokosöl

60 g Grünkernschrot (ersatzweise ganzer Grünkern)

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe

2 l getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 785 kcal, 28 g F, 25 g EW, 106 g KH

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, von Stielen und äußeren welken Blättchen befreien, fein in Streifen schneiden und diese in eine Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel Honig, Senf, Essig, Olivenöl, Saft der Limettenhälfte, etwas Salz und Pfeffer vermengen.
2. Die Marinade über den Rosenkohl gießen, gut vermengen und beiseitestellen.
3. Den Reis in einem Sieb mit Wasser gut spülen, dann mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt 30-35 Min. gar köcheln lassen.
4. Unterdessen für die Grünkernbällchen die Zwiebelhälfte schälen und würfeln. 1 TL Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin etwa 2 Min. unter Wenden anbraten. Grünkernschrot hinzugeben und etwa 1 Min. mitbraten. Die Brühe angießen und alles zugedeckt zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Grünkern noch etwa 20 Min. ausquellen lassen.

5. Nach der Garzeit überschüssige Brühe abgießen. Knoblauch schälen, hacken und zusammen mit Thymian, getrockneten Tomaten und dem Kichererbsenmehl zum Grünkern geben. Den Topfinhalt mit dem Stabmixer durchmischen, bis ein grober Teig entstanden ist. Hände anfeuchten und je 1 EL Teig mit den Händen zu einem Bällchen formen. Restliches Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin in 4-5 Min. unter Wenden von allen Seiten goldbraun anbraten.
-
6. Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Den Reis in zwei Schüsseln anrichten, Rosenkohl und Grünkernbällchen darauf arrangieren und die Granatapfelkerne sowie die Mandelblättchen darüber verteilen. Die Bowls am besten mit etwas Sojasauce oder einem Dip genießen.