

Rezept

Grünkohl-Möhren-Bowl mit Walnuss-Sauce

Ein Rezept von Grünkohl-Möhren-Bowl mit Walnuss-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

200 g Kartoffeln	Salz
2 Möhren	200 g Grünkohl (ersatzweise Wirsing)
200 g Räuchertofu	1 EL Öl

Für die Sauce

1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 EL Walnussmus (ersatzweise Mandelmus)	1 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Sojasauce	1 TL Honig
Salz	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 26 g F, 27 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den Grünkohl waschen, putzen, die Blätter von den dicken Blattrippen lösen und in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Möhren und Grünkohl in einen Siebaufsatz legen. Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen, den Siebaufsatz auf die Kartoffeln setzen und den Deckel wieder auflegen. Gemüse und Kartoffeln in ca. 10 Min. im Dampf fertig garen.
3. Chili waschen und samt Kernen grob hacken. Knoblauch schälen. Beides mit Walnussmus, Tahin, Sojasauce, Honig und 40 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Eventuell noch etwas Wasser untermixen, bis die Sauce eine joghurtähnliche Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Räuchertofu in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Kartoffeln, Gemüse und Tofu in zwei Bowls anrichten und mit der Walnuss-Sauce servieren.