

Rezept

Grünkohl-Orangen-Bowl mit Couscous

Ein Rezept von Grünkohl-Orangen-Bowl mit Couscous, am 30.09.2023

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous (Dinkel)
300 g Grünkohl	4 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	2 Orangen
6 Stängel Minze	100 g Cashewkerne
200 g Sojaghurt	4 EL Granatapfelkerne (aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 39 g F, 16 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous zugeben und nach Packungsanweisung garen. Dann mit einer Gabel auflockern und offen auskühlen lassen. Inzwischen den Grünkohl putzen. Die Blätter von den Rippen zupfen, gründlich waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. In einer Schüssel mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Öl vermischen. Den Kohl mit den Händen 3-5 Min. kneten, bis die Blätter weich sind.
2. Die Orangen mit einem Messer schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei die Trennwände ausdrücken und den Saft auffangen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Orangensaft, Minze und 2 EL Öl unter den Couscous rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Cashewkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. 50 g Cashewkerne, das übrige Öl und den Sojaghurt in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Cashewcreme mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Couscous auf Bowls verteilen. Orangenfilets und Grünkohlsalat darauf anrichten und alles mit Cashewcreme beträufeln. Die übrigen Cashewkerne grob hacken, mit den Granatapfelkernen obenauf streuen und die Bowls servieren.