

Rezept

Kürbis-Spitzkohl-Bowl

Ein Rezept von Kürbis-Spitzkohl-Bowl, am 28.06.2026

Zutaten

150 g bunte Quinoa	1 Spitzkohl
30 ml Olivenöl	Salz
1 Knoblauchzehe	2 EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Reissirup	800 g Hokkaido-Kürbis
1 Dose braune Linsen (240 g Abtropfgewicht)	30 g Kürbiskerne
2 Orangen	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 20 g F, 19 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und in kochendem Wasser nach Packungsanleitung weich garen.
2. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel auf ein Blech geben, mit 20 ml Öl und ½ TL Salz mischen und im Ofen (Mitte) in 15-18 Min. weich garen. Dann herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Knoblauch schälen, in eine kleine Schale pressen und mit 1 EL Tahin, 2 EL Reissirup, ½ TL Salz, dem restlichen Öl und 1 EL heißem Wasser glatt verrühren.
4. Hokkaido waschen, vierteln, Kerne und Fasern entfernen. Die Viertel quer in 1 cm breite Stücke schneiden, diese auf dem zweiten Backblech verteilen und mit der Sauce beträufeln. In den letzten 10 Min. zum Kohl mit in den Ofen (unten) geben und mitgaren.
5. Linsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Kürbiskerne grob hacken. Eine Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den Saft auffangen. Den Saft der zweiten Orange auspressen. Orangensaft mit restlichem Tahin, übrigem Reissirup und 2 EL Wasser glatt rühren, salzen und pfeffern.
6. Die fertig gegarte Quinoa auf Bowls verteilen. Spitzkohl, Orangenfilets, gebackene Kürbisstücke und abgetropfte Linsen obenauf in Streifen nebeneinander anrichten. Die Bowls mit Sauce beträufeln und mit Kernen bestreut servieren.