

Rezept

Regenbogen-Bowl mit Cashewdressing

Ein Rezept von Regenbogen-Bowl mit Cashewdressing, am 06.05.2024

Zutaten

Für die Bowl

- | | |
|----------------------|---|
| 1 große Süßkartoffel | 1 Brokkoli |
| Salz | 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) |
| 1 große Birne | 4 EL Aceto balsamico |
| 2 TL Ahornsirup | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 kleine Zucchini | 4 große Tomaten |
| 1 EL heller Sesam | ½ TL Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken) |

Für das Dressing

- | | |
|---|--|
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Weißwein- oder Apfelessig (naturtrüb) |
| 4 EL Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus) | 1 EL Leinsamenschrot |
| 2 TL mittelscharfer Senf | ½ TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz, ersatzweise Salz) |
| 200 ml Gemüsebrühe | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 13 g F, 15 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und putzen. Die Krone in Röschen teilen, den Strunk schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und den Brokkoli darin in ca. 3 Min. bissfest garen. Herausheben und mit sehr kaltem Wasser abschrecken. Die Süßkartoffel in das Kochwasser geben, aufkochen und zugedeckt in ca. 7-10 Min. bissfest garen. Danach abgießen und warm halten.
2. Die Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Die Birne waschen, putzen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Rote Bete und Birne mit Aceto balsamico und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. Die Zucchini und die Tomaten waschen und abtropfen lassen, Zucchini putzen und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler längs bis zum Kerngehäuse herunter schneiden. Das Kerngehäuse wegwerfen. Die Tomaten achteln, die Stielansätze dabei entfernen. Das Gemüse zur Seite stellen.
4. Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln, zusammen mit den restlichen Zutaten in ein hohes Mixgefäß füllen und mit einem Pürierstab fein mixen.

5. Alles Gemüse in Schüsseln anrichten und das Dressing darübergeben. Mit Sesam, Pul Biber und etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.