

Rezept

Rote-Bete-Buchweizen-Bowl

Ein Rezept von Rote-Bete-Buchweizen-Bowl, am 25.03.2023

Zutaten

500 g TK-Rosenkohl	4 EL Olivenöl zum Braten
Salz	Pfeffer
150 g Buchweizen	400 g Buschbohnen
1 Knoblauchzehe	80 g gemahlene Haselnusskerne
500 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)	3 EL Hefeflocken
76 g Sonnenblumenhack (Trockenprodukt)	3 EL Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 26 g F, 28 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. TK-Rosenkohl in einer Schüssel mit 2 EL Öl, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen (Mitte) 23-25 Min. backen.
2. Inzwischen den Buchweizen in einem Sieb abspülen, dann mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen, salzen und in ca. 15 Min. bei kleinster Hitze weich garen.
3. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, waschen und ca. 6 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken.
4. Knoblauch schälen und mit 60 g gemahlene Haselnusskernen, 200 g Rote Bete, Hefeflocken und 100 ml Wasser im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken. Die restlicher Rote Bete klein würfeln.
5. Sonnenblumenhack mit 100 ml Wasser verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Das Hack darin in ca. 5 Min. bei hoher Hitze knusprig anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz anbraten und alles mit einem Schuss Wasser ablöschen.
6. Den fertig gegarten Buchweizen auf Bowls verteilen. Rosenkohl, gebratenes Sonnenblumenhack, Bohnen und Rote Beten obenauf in Streifen nebeneinander anrichten. Die Bowls mit der Sauce und den restlichen Nüssen garniert servieren.