

Rezept

Süßkartoffel-Nuss-Bowl

Ein Rezept von Süßkartoffel-Nuss-Bowl, am 21.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

1 kg Süßkartoffeln	6 EL Erdnussöl
Salz	1 kleiner Granatapfel
100 g gemischte Sprossen (z. B. Linsen, Rettich, Alfalfa)	2 Pink Grapefruits
50 ml Sojasauce	500 g Baby-Pak-Choi

Für das Topping

1 EL Erdnussöl	1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung; ersatzweise Currypulver)
½ TL brauner Zucker	Salz
80 g gemischte Nusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 29 g F, 13 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, waschen und 2 cm groß würfeln. Mit 4 EL Öl und Salz gut mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ein Viertel vom Blech frei lassen. Die Süßkartoffeln im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Garprobe machen!).
2. Inzwischen den Granatapfel halbieren, die Kerne aus der Schale lösen, dabei die weißen Häutchen entfernen und den austretenden Saft auffangen. Die Sprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen. Die Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Pak Choi waschen, halbieren, den Strunk nur so weit entfernen, dass die Blätter noch zusammenhalten. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Pak Choi darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Grapefruit- und Granatapfelsaft mit der Sojasauce zu einem Dressing verrühren.
3. Öl mit Garam masala, Zucker und etwas Salz verrühren. Die Nüsse darin wenden und nach ca. 15 Min. Backzeit zu den Süßkartoffeln auf das Blech geben. Für 10-15 Min. mitrösten. Das Blech aus dem Ofen nehmen.
4. Süßkartoffelwürfel, Pak Choi, Sprossen, Grapefruitfilets und Granatapfelkerne in Bowls anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Die Nüsse grob hacken, die Bowls damit bestreuen und sofort servieren.