

WARME GEWÜRZTE BLUMENKOHL-BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

Eine warme bowl mit einer Basis aus Quinoa und Linsen, die mit Johannisbeeren, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt warm geschwenkt werden. Dazu gibt es gewürzten, gerösteten Blumenkohl, gehobelte Mandeln, italienische Petersilie und einen Spritzer weiße Balsamico-Vinaigrette.

Zutaten:

- 10 Tassen (2,5 l) Quinoa, gekocht, warmgehalten
- 10 Tassen (2,5 l) ganze rote Linsen, gekocht, warmgehalten
- 5 Tassen (1,25 l) rote Johannisbeeren, frisch oder getrocknet
- 1 Esslöffel (15 ml) Kreuzkümmel
- ½ Esslöffel (7 ml) Koriander
- 1 Teelöffel (5 ml) Zimt
- 10 Tassen (2,5 l) Gewürzblumenkohl, geröstet*
- 5 Tassen (1,25 l) gehackte Mandeln
- 2 ½ Tassen (625 ml) glatte italienische Petersilie, grob gehackt
- 300 ml weiße Balsamico-Vinaigrette**

Nährwertangaben

Portionsgröße: 3 Tassen (750 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 1100	- Zucker 17 g
- Gesamtfett 51 g	- Eiweiß 40 g
- Gesättigtes Fett 5 g	- Natrium 440 mg
- Cholesterin 0 mg	- Kalium 2125 mg
- Kohlenhydrate 141 g	- Folsäure 2125 mcg
- Ballaststoffe 56 g	

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel die warme Quinoa, die warmen Linsen, die Korinthen, den Kreuzkümmel, den Koriander und den Zimt in einer Schüssel vermengen.
2. Zum Anrichten des Gerichts die Linsenmischung gleichmäßig auf 10 Schüsseln verteilen. Mit gewürztem Blumenkohl und Mandeln garnieren. Mit Petersilie und einem Spritzer weißer Balsamico-Vinaigrette garnieren.

*Gewürzter Blumenkohl zubereiten: 4 Teile Currypulver und 1 Teil Kurkuma mit Rapsöl und Zitronensaft mischen. Die geschnittenen Blumenkohlröschen mit der Gewürzmischung bestreichen und 10 Minuten lang bei 220° C rösten.

**Die weiße Balsamico-Vinaigrette zubereiten: 2 Teile Avocado-Öl mit 1 Teil weißem Balsamico-Essig mischen.

Tipp des Küchenchefs: Wenn Sie einen Apfel der Saison oder einen Käse auf pflanzlicher Basis abwechselnd in diese Schüssel geben, bleibt sie vegan und bietet dennoch einige köstliche Geschmackspaarungen.

