

Green-Wellness-Bowl

Gesamtzeit **35 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2.193 kJ / 524 kcal

Fett: **26,4 g** Eiweiß: **34,3 g**
Kohlenhydrate: **34,1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g Kürbisfruchtfleisch
2 EL Walnussöl
frisch gemahlener
Pfeffer
1 Spitzkohl
1 Knoblauchzehe
100 g Baby Spinat
4 Stängel Basilikum
3 EL roter Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
50 ml Gemüsebrühe
12 Scheiben Roastbeef
100 g Sprossen
30 g Kürbiskerne
30 g Pekannüsse
100 g Grünkernschrot
10 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Grünkernschrot nach Packungsanweisung zubereiten und mit 2 EL Ponzu Zitrone vermischen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden, mit Walnussöl und 2 EL Ponzu Zitrone vermischen, mit Pfeffer würzen, in einer Auflaufform oder auf einem kleinen Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten garen.

Schritt 2

Spitzkohl halbieren, Strunk herausschneiden, Spitzkohl in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Spitzkohl in 1 EL erhitztem Olivenöl andünsten. 50 ml Wasser angießen und abgedeckt ca. 5 Minuten garen.

Schritt 3

Babyblattspinat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Basilikum waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Übrige Ponzu Zitrone mit Pekannüssen, restlichem Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, Brühe und Basilikum pürieren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 4

Grünkernschrot, Kürbis, Spitzkohl und Babyblattspinat in Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Roastbeef mit den Sprossen

auf den Bowls verteilen, mit Kürbiskernen
bestreuen und servieren.