

Green-Wellness-Bowl

Zubereitungszeit **35**
Kalorien pro Portion **524**



Zutaten für 4 Personen

- 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 Sauce

Zubereitung:

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.
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.
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.
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.

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion:

KJ/kcal: 2193/524

EW: 34,3 g

F: 26,4 g

KH: 34,1 g