

Blumenkohl Bowl

Zubereitet mit: Knorr

ca. 50 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 kg Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen Konserve abgetropft
- 4 EL Olivenöl
- 60 g Semmelbrösel
- 30 g geriebener Parmesan (Lab-frei)
- 1 TL Kurkuma Gewürz
- 1 TL Knorr Bio Gemüse Bouillon Glas 5,5 L
- 150 g junger Spinat
- 50 g Walnusskerne
- 250 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 EL Sesam-Mus (Tahina)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 100 g frische oder tiefgekühlte Cranberries (ersatzweise 50 g getrocknete, ungesüßt)
- 80 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2323 kJ
Energie (Kilokalorien):	557 kcal
Fett:	33 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,5 g
Kohlenhydrate:	35 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	10 g
Eiweiß:	23 g
Salz:	1,8 g

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Olivenöl mit 100 ml lauwarmem Wasser, Semmelbrösel, Parmesan, Kurkuma und Knorr Bio Gemüse Bouillon in einer großen Schüssel verrühren.

Paste über Blumenkohl, Knoblauch und Kichererbsen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten garen.

2. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Für das Tahin Dressing Joghurt mit Tahin, Zitronensaft und Honig verrühren.

4. Blumenkohl, Kichererbsen und Spinat auf Schalen verteilen. Mit Cranberries, gerösteten Walnüssen und zerkrümelten Feta bestreuen. Das Tahin Dressing dazu reichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen