

Quinoa-Bowl mit Linsen und Grünkohl-Chips

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 350 g frischer Rotkohl
- 2 Orangen
- 1/4 TL Jodsalz
- 1 TL Ahornsirup
- 40 g junger Grünkohl (ohne dicke Rispen)
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Harissapulver
- 125 g Quinoa
- 100 g rote Linsen
- 250 g Buttermilch
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Küchenkräuter
- Pfeffer
- 2 Beete Lila Shisokresse
- 4 TL geschälte Hanfsamen
- 200 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)
- 1 EL Zucker

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2258 kJ
Energie (Kilokalorien):	536 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	53 g
davon Zucker:	20 g
Ballaststoffe:	8,9 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Rotkohlstrunk entfernen und Kohl in feine Streifen hobeln. 1 Orange halbieren und den Saft von ½ Orange auspressen. Rotkohl mit Orangensaft, ½ TL Salz und Ahornsirup gut verkneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Grünkohlblätter waschen und trocken schleudern. Mit 2 EL Olivenöl, Harissa und wenig Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Beide Bleche im vorgeheizten Backofen (Umluft: 80 °C) 30–40 Minuten backen. Dabei die Ofentür regelmäßig öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und Grünkohlblätter nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

2. In der Zwischenzeit Quinoa waschen und in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Linsen waschen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen. Quinoa und Linsen abgießen und abtropfen lassen.

3. Buttermilch mit 1 EL Olivenöl und KNORR Salatkrönung Küchenkräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse von den Beeten schneiden und waschen. 1 1/2 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen. Feta erst in Quadrate, dann in kleine Dreiecke schneiden.

4. Quinoa, Linsen, Rotkohl, Orangenscheiben und Grünkohl-Chips in Schalen anrichten. Feta-Ecken mit Zucker bestreuen, Zucker mit dem Küchen-Gasbrenner karamellisieren und Feta-Ecken auf den Quinoa-Bowls anrichten. Quinoa-Bowls mit Dressing beträufeln und mit Kresse

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 35 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