



Vegetarische Walnuss-Bohnen-Bowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 360 kcal / 1510 kJ
Eiweiß: 11 g Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 28 g

Zubereitungszeit:
45 Min

Zubereitung:

1. Rosenkohlröschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhre schälen, putzen und mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden.
2. Zitronensaft, 1 Esslöffel Öl, 2 Teelöffel Ahornsirup und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1,5 Esslöffel der Mischung zu dem Gemüse geben und alles ca. 1 Minute mit den Händen locker verkneten. Beiseitestellen.
3. Grüne Bohnen 3 Minuten in schwach kochendem Wasser erhitzen, anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Walnüsse, restlichen Ahornsirup und Pul Biber in die Pfanne geben und 1-2 Minuten unter Rühren karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Brot würfeln und im Öl 2-3 Minuten goldbraun und kross braten.
6. Cannellini Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Möhrenstreifen, Rosenkohl und Walnüssen auf vier Schalen verteilen. Restliches Dressing darüber träufeln und mit Brotwürfeln bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

150 g Rosenkohl
1 Möhre
Saft von 1 Zitrone
3 EL Olivenöl, extra vergine
3 TL Ahornsirup
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
150 g TK grüne Bohnen
75 g kalifornische Walnüsse
1 TL türkisches Pul Biber Gewürz
¹/₂ dicke Scheibe Vollkornbrot
1 Dose (400 g,
250 g Cannellini Bohnen
Abtropfgewicht)