Winter-Bowl mit Hasselback-Kartoffeln und Kürbisstampf

Zeit gesamt
1h 5min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	900 g
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hokkaidokürbis	300 g
Haferdrink	50 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Rotkohl, frisch	200 g
Orangen	2 St.
Sojaghurt	2 EL
Champignons, braun	300 g
Feldsalat	200 g
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Sojasauce	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

1. Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür Kartoffeln zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und so einschneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.

2. Kartoffeln mit 3 EL Öl einreiben, mit dem Fächer nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, salzen und pfeffern und ca. 35 Min. im Ofen goldbraun backen.

3. Hokkaidokürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser ca. 15 Min. sehr weich garen. Hokkaidokürbis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Haferdrink dazugeben, nochmals umrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

4. In einem weiteren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Erbsen im siedenden Wasser ca. 3 Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen.

5. Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Rotkohl kräftig salzen, kneten und beiseitestellen.

6.
Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei Saft auffangen. Orangenfilets, Rotkohl, Sojaghurt, 2 EL Orangensaft und Pfeffer kräftig vermengen.

7. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Feldsalat waschen und vorsichtig trocken schleudern.

8. In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Champignons dazugeben und ca. 3 Min. anbraten, bis sie etwas weich werden. Champignons mit Balsamicoessig ablöschen, kurz einköcheln lassen und mit Sojasauce würzen.

9. Feldsalat vorsichtig unter den Rotkohlsalat heben und mit angebratenen Champignons, Kürbisstampf, Erbsen und Hasselback-Kartoffeln nebeneinander in Bowls anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	384 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g