Artikel vom 29.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 04:27 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rosenkohl-bowl

Rosenkohl-Bowl



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

1 Tasse Basmatireis

2 Süßkartoffeln

2 rote Paprika

2 große Karotten

750 g Rosenkohl

4 Stangen Frühlingszwiebeln

circa 1 EL Sesamsamen

4 EL Tahin

6 EL Sojasauce

1 EL Agavendicksaft

Pfeffer

Rapsöl

Sumak zum Abschmecken

Zubereitung:

Den Basmatireis waschen und mit einer Prise Salz kochen. Die Strünke der Rosenkohlröschen entfernen und gegebenenfalls die äußeren Blätter. Die Süßkartoffeln schälen vierteln und dann in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Karotten bei Bedarf schälen, erst in Ringe schneiden, dann die Ringe halbieren. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, Rapsöl dazu geben und das Gemüse einmal im Öl wälzen, sodass es von allen Seiten gut bedeckt ist. Nun das Gemüse bei 180 °C für circa eine halbe Stunde backen. In der Zwischenzeit aus der Tahin, der Sojasauce und dem Agavendicksaft eine sämige Sauce anrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Wurzelenden der Frühlingszwiebeln abschneiden und gegebenenfalls die äußeren Blätter entfernen. Dann die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Ist der Reis gargekocht und das Gemüse im Ofen goldbraun, kann serviert werden. Die Grundlage bildet der Reis. Diesen gleichmäßig auf vier Schüsseln verteilen. Das Ofengemüse dazu geben und die Sauce drüber träufeln. Zur geschmacklichen Abrundung nun die Frühlingszwiebeln und den Sesam darüber geben. Für eine leicht soll säuerlicher Note eine Prise Sumak darüber geben.

Leonie Jaxy