

MARLEY SPOON



Winterliche Buchweizen-Bowl

mit Wirsing und Avocadocreme



20-30min



2 Personen

Buchweizen ist reich an Eisen und enthält dabei wenig Fett, Grund genug also, öfters mal Buchweizen zu essen. Dieses Rezept verbindet das leckere Getreide mit knackigem Ofengemüse und feinem Wirsing. Rosa Pfeffer gibt dem Gericht das gewisse Etwas und eine frische Avocadocreme rundet alles perfekt ab. So schmeckt gesundes Essen richtig gut!

Was du von uns bekommst

- Minze
- Thaichili
- Joghurt 7
- Wirsing
- rosa Pfeffer
- unbehandelte Zitrone
- rote Rüben
- Buchweizen
- Karotte
- Granny Smith Apfel
- Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 100.0g



1. Wurzelgemüse rösten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rübe** und **Karotten** schälen. Rübe in ca. 1cm dicke Spalten schneiden, die Karotten längs vierteln, dann nochmals quer halbieren, sodass 8 Stäbchen entstehen. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermengen, dann ca. 12-15Min. im Ofen rösten.



4. Wirsing zubereiten

Wirsingstrunk herausschneiden, Blätter halbieren, dann in ca. 5mm dünne Streifen schneiden. Eine große Pfanne mit 50ml Wasser erhitzen. Den Wirsing darin zugedeckt mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer 2-3Min. lang dünsten.



2. Buchweizen kochen

Währenddessen einen mittelgroßen Topf mit 600ml ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf mittlere Stufe runterstellen und den **Buchweizen** darin ca. 12-14Min. garkochen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen **rosa Pfefferkörner** mit 2EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren. Anschließend den fertigen **Buchweizen** absieben, kalt abschrecken und mit der Hälfte des Dressings und der Hälfte der **Minze** vermengen.



3. Gemüse vorbereiten

Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. **Minzeblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken, die **Chili** fein hacken. Wer es nicht so scharf mag, verwendet nur die Hälfte davon. **Zitronenschale** abreiben und den Saft auspressen. Die **rosa Pfefferkörner** in ein Küchenpapier wickeln, dann mit einem schweren Gegenstand zerstoßen.



6. Avocado creme herstellen

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslöffeln, mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß mit **Joghurt**, der restlichen **Zitronenschale**, sowie **Chili** pürieren, salzen und pfeffern. **Wirsing** mit **Apfel**, **Wurzelgemüse** und übrigen Dressing vermengen. Gemüse auf dem **Buchweizen** anrichten, mit **Avocado creme** und übrigen **Minze** garnieren.