

Hier und heute



Rosenkohl-Hafer-Bowl mit karamellisierten Zitronen und Feta

Bei Julia Floß kommt der Hafer als Bowl daher – mit Rosenkohl, karamellisierten Zitronen, Feta und Kräutern. Gesund und lecker.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten

- 200 g Nackthafer
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Handvoll Rosenkohl
- 1 Bund wilder Brokkoli (optional)
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL Koriandersaat (ganze Körner)
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 Knoblauchzahn
- 2 EL Sesampaste
- Salz
- Pfeffer
- Chili und/oder Pul Biber
- 1-2 EL Wasser
- 1 Prise Zucker
- 100 g Feta
- 2 Zweige frische Minze
- 6 Zweige frische glatte Petersilie

Zubereitung

Einen Liter Wasser in einem Topf aufkochen und kräftig salzen. Den Nackthafer in einem Sieb waschen und in das kochende Wasser geben. Für ca. 20 Minuten gar kochen.

Anschließend abgießen und auskühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen auf ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen.

Rosenkohl waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Wilden Brokkoli waschen. Alles auf ein großes Backblech geben und mit Olivenöl, Salz und Koriandersaat mischen. Gemüse für 25 bis 30 Minuten backen. Ab und zu umrühren. Nach 20 Minuten die Pinienkerne dazugeben und mitrösten.

In der Zwischenzeit die Zitrone in schmale Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zitronenscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten anbraten. Wenn die Zitronen fast fertig sind, Ahornsirup zusammen mit einer gehackten oder gepressten Knoblauchzehe dazugeben und zwei Minuten weiterbraten. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben (mit einem Teigschaber alles aus der Pfanne holen), kurz abkühlen lassen und dann fein hacken. Zitronenkerne aussortieren. Die gehackte Zitrone mit Sesampaste, Salz, Pfeffer, optional einer Prise Chili und/ oder Pul Biber, einem guten Schuss Wasser und einer Prise Zucker glattrühren. Dressing mit Hafer und Gemüse mischen und auf eine große Platte geben. Minze und Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und mit dem zerbröselten Feta über den Salat geben.