

Opulente Herbst-Bowl mit Rotkohl-Microgreens



Zutaten (für 4 Personen)
Zubereitungszeit 30 Minuten

- eine kleine Zucchini
- 2 Karotten, gerne bunt (gelb, violett)
- ½ kleiner Hokkaidokürbis
- eine Fenchelknolle
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter oder 2 Zweige frischer Thymian
- 1 TL getrockneter oder 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL getrocknete oder 2 Zweige frische Minze
- 100 g Hirse
- 100 g Pilze (nach Belieben Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake)
- etwas Bratöl
- Salz, Pfeffer
- eine Handvoll Walnüsse
- ein kleiner Bio-Apfel
- ein Saatpad Rotkohl-Microgreens von Heimgart
- nach Belieben Salatblätter und etwas sauer eingelegtes Gemüse oder Essiggürkchen zur Deko

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Zucchini und Hokkaidokürbis in etwa gleich große Würfel schneiden, Karotten in Streifen vierteln und Fenchel auch vierteln. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern eine Marinade anrühren. Bei Verwendung frischer Kräuter gerne die ganzen Zweige mit hineingeben. Die Gemüsestücke in einer großen Schüssel gut mit der Marinade vermengen und auf einem Backblech verteilen. Im Backofen 20 – 25 Minuten grillen, nach der Hälfte der Zeit prüfen und gegebenenfalls wenden. Die Hirse in einem feinen Sieb und mit Wasser gut abspülen und zusammen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen lassen.

Abgedeckt 15 Minuten quellen lassen, nach 10 Minuten umrühren. Noch warm mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben ein bisschen Olivenöl dazugeben. Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und anschließend die in dünne Scheiben geschnittenen Pilze in der Pfanne mit Bratöl knusprig anbraten. Das fertige Ofengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Komponenten dekorativ auf vier tiefe Teller/ Schüsseln verteilen und mit den Rotkohl-Microgreens dekorieren. Die Marinade des Grillgemüses sollte als „Dressing“ reichen, nach Bedarf mit etwas Olivenöl und Zitronensaft nachwürzen. Guten Appetit!