VEGETARISCHE BOWL MIT SENSATIONAL HACK, COUSCOUS UND ORANGEN-MANGO-CHUTNEY

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 1 H. | MITTEL

2 Pkg. Garden Gourmet Sensational Hack

4 Schalotten

2 Mangos

1 rote Chilischote

1 Ingwerknolle (ca. 20 g)

6 EL Öl

3 EL brauner Zucker

100 ml Orangensaft

2 EL weißer Portwein

2 EL Sherry-Essig

abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Orange

1/2 Zimtstange

1/2 TL Kurkuma

1 Gewürznelke

1 Stk. Sternanis

Salz und Pfeffer

350 g Pastinaken

2 kleine Rote-Bete-Knollen

2 EL flüssiger Honig

4 Stiele Thymian

2 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe

1 Lauchzwiebel

200 g Couscous

50 g Cranberries

2 Kardamom-Kapseln

300 ml Gemüsebrühe

Cayennepfeffer

Kreuzkümmel

abgeriebene Schale von einer 1/2 Bio-Zitrone

Lust auf eine weihnachtliche Bowl? Wie wäre es mit unserer leckeren vegetarischen Bowl mit Garden Gourmet Sensational Hack, Couscous und Mango-Curry-Chutney!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Zutaten

Schalotten schälen und würfeln. Mangos vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin andünsten. Mit braunem Zucker bestreuen und goldbraun karamellisieren. Mit Orangensaft, Portwein und Essig ablöschen, einköcheln lassen. Mangowürfel, abgeriebene Orangenschale, Ingwer, Chili, Zimt, Kurkuma, Nelke und Sternanis unterheben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Chutney mit Salz abschmecken.

2. Vorbereitung Zutaten

Pastinaken und Rote Bete schälen. Pastinaken längs vierteln. Rote Bete in Spalten schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Bete und Pastinaken darin unter Wenden ca. 15 Minuten anbraten. Mit Honig beträufeln und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zubereitung Zutaten

Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und hacken. Couscous, Cranberries und Kardamom in eine Schüssel geben. Brühe aufkochen und über den Couscous gießen. Durchrühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

4. Zubereitung Sensational Hack

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Sensational Hack darin krümelig braten. Lauchzwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin unterrühren, andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

5. Es kann angerichtet werden!

Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Couscous mithilfe einer Gabel auflockern. Mit Hack, Pastinaken und Roter Bete in Bowls anrichten. Granatapfelkerne darüberstreuen und evtl. mit Kresse garnieren. Orangen-Mangochutney dazu reichen. (Das übrige Mangochutney hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche).

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE

1 kleiner Granatapfel

Shiso-Kresse (zum Garnieren)