

Champignon-Bowl

mit Rotkohl, Rote-Bete-Hummus und Schalotten-Preiselbeer-Confit

✓ vegan ⌚ Zubereitungszeit: 30 Min. III mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und warmhalten. Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin goldbraun anbraten. Champignons hinzufügen und 3–4 Min. mitbraten.
- Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütten und fein hacken. Orange filetieren und den Saft dabei auffangen.
- Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie vermengen. Dann Pilze, Quinoa und Rotkohlsalat nebeneinander in eine Bowl geben. Rote-Beete-Hummus und Confit in die Mitte geben, Orangenfilets daraufgeben und Saft über die Bowl träufeln. Zum Schluss Hanfsamen und Sesam darüberstreuen und genießen.
- Für das Confit Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten zusammen mit dem Lorbeer darin anschwitzen. Rotwein, Essig und Preiselbeerkonfitüre hinzugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze abgedeckt 10 Min. köcheln, danach noch etwa 5 Min. offen weiter köcheln. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Tipp:** Bowls lassen sich super aus Kühlschrank-Resten zusammenstellen – dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Sie lassen sich easy vorbereiten, immer wieder mit neuen Bestandteilen kombinieren und vermeiden noch dazu die Verschwendung von Lebensmitteln.

Zutaten für 2 große Bowls:

- 150 g Quinoa
- 1 Schalotte
- 200 g Champignons
- 3–4 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 3 Stengel Petersilie
- 1 Orange
- 150 g Rotkohl-Salat
- 4 EL Rote-Beete-Hummus
- 2 EL Schalotten-Preiselbeer-Confit
- 2 TL Hanfsamen
- 2 TL Sesam

Zutaten für 1 Glas Confit:

- 2 EL Olivenöl
- 250 g Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml trockener Rotwein
- 1–2 EL Aceto Balsamico
- 5 EL Preiselbeerkonfitüre
- Meersalz und Pfeffer