



Winterbowl mit Hafergrütze

 Leicht  ca. 30 Min.





Zutaten | 2 Portionen

100 g Hafergrütze

125 g Rosenkohl

1 Süßkartoffeln

2 Karotten

2 EL Nuss- und Samenmix

0,5 TL Tahini

0,5 EL Agavensirup

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Frische Petersilie

250 ml Wasser

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Karotten und Süßkartoffel schälen und in Spalten oder kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Alle drei in einer Schüssel mit 1 EL Öl und Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 25 Minuten backen. Hafergrütze in Wasser kochen. Petersilie fein hacken und das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft und Tahini verrühren. Die Nuss-Samen-Mischung in einer Pfanne fettfrei rösten. Die Hafergrütze aufteilen, mit dem Ofengemüse toppen und das Dressing darüber geben. Mit Petersilie und Nuss-Samen-Mischung garnieren.