

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

## HERBSTBOWL

---

Wenn man zur Zeit einkaufen geht, findest man so viele tolle saisonale Zutaten, dass man am liebsten einfach alles mit nach Hause nehmen und gleich zu tollen Gerichten verarbeiten möchte. Geht Dir das auch so?

Eine **Bowl** ist dafür perfekt geeignet, denn man kann viele Kleinigkeiten unterschiedlich zubereitet darin anrichten und sich durch eine vielfältige Geschmackswelt hindurch essen. Ich liebe das! In dieser herbstlichen Bowl finden sich dann **Kürbisspalten** (Kürbispommes) neben **Chicoree** und Pilzen wieder. Eine bunte Auswahl aus dem Gemüselager. Allen, die bisher davor zurück geschreckt sind, weil es doch etwas Arbeit in der Küche bedeutet, kann ich nur empfehlen, irgendwann (am besten noch heute) den Schritt zu gehen. Du wirst nicht enttäuscht sein. Übrigens ist es super einfach, bei diesen Bowl fleischlos vegetarisch zu bleiben.

## ZUTATEN

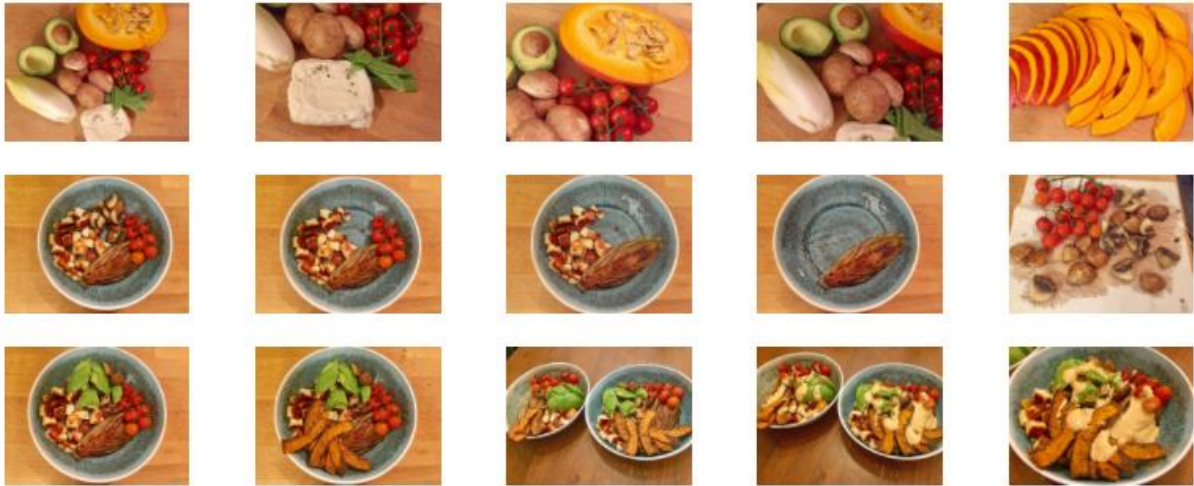
---

- 1 Chicorée
- 1/4 Hokkaidokürbis
- 1 Halloumi (Grillkäse)
- 1 Avocado
- 5 braune Bio-Champignons
- 2 x 6 Minitomaten am Strunk
- Butterschmalz
- 1 EL Xylit
- Olivenöl
- Pommes Frites Gewürz (oder Gewürze für die Kürbisspalten nach Wahl (z.B. Salz, Paprika, Oregano, Rosmarin etc.))

Für das Dressing habe ich dieses [Rezept](#) genutzt.



*Ja, ein bisschen mehr Aufwand, aber es lohnt sich auf jeden Fall!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen und währenddessen den Kürbis in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen nach Wahl vermengen. Danach auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtem Blech so verteilen, dass sie sich nicht überlappen. Für ca. 15 min in den Backofen geben (je nach Ofen etwas länger oder kürzer, von daher ab und an in den Ofen schauen). Man kann die Kürbispommes allerdings auch gut in der Heißluftfritteuse machen.

### SCHRITT 2

Butterschmalz und das Xylit in der Pfanne erhitzen und die Tomaten am Strunk darin dünsten. Sie bleiben schön rot durch das Xylit. Wenn sie leicht angeschrumpelt sind, kannst Du sie herausnehmen und für die weitere Bearbeitung bereit legen.

### SCHRITT 3

Die Pilze waschen und vierteln, dann in der Pfanne mit Butterschmalz und den vorher klein geschnittenen Salbeiblättern anbraten. Sind sie fertig, auch diese für später bereit stellen und zusammen mit den Tomaten ggfs. warm halten.

#### SCHRITT 4

Den Grillkäse in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Butterschmalz schön cross anbraten. (Ich verwende nacheinander übrigens immer die gleiche Pfanne, so spare ich Geschirr und kann das Butterschmalz jeweils weiter verwenden und ggfs. auffüllen.)

#### SCHRITT 5

Die Avocado öffnen, schälen und entkernen, danach in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und für später bereit stellen.

#### SCHRITT 6

Den Chicorée in der Längsachse halbieren und auf der Schnittfläche bei geschlossenem Deckel anbraten. Ist die Schnittfläche schön gebräunt und der Chicorée dort entsprechend weich, die beiden Hälften herum drehen und auch auf der Außenseite anbraten.

#### SCHRITT 7

Alle vorbereiteten Zutaten in der Bowl arrangieren und das **Dressing** hinzufügen und den Herbst genießen.