

Rote Bowl | Kidneybohne | Paprika | Rotkohl

(4 Personen)



* Die Sauce/Marinade können sie bei uns im Casino käuflich erwerben. Sprechen sie uns gerne an.

Zutaten

Adschika, rot

70 g	Paprika, rot
1 Stk.	Chilischote, rot
40 g	Tomaten, passiert
30 g	Tomatenmark
je 5 g	Dill, Basilikum, Bohnenkraut, Minze
je 5 g	Koriander, Rosmarin
	Curcumapulver, Pflanzenöl, Salz

Tomatenreis

500 g	Basmatireis
160 g	Tomaten
80 g	Tomaten, passiert

120 ml Bibimbapsauce*

Rotkohl Kimchi

350 g	Rotkohl
70 ml	Kimchipaste (im Asialaden erhältlich)
10 g	Sesam, geröstet
10 g	Sesam, schwarz

Gemüse

350 g	Kidneybohnen
330 g	Rote Bete, gewürfelt
280 g	Paprika, rot
120 g	Cherrytomaten
40 g	Zwiebeln
5 g	Minze
	Salz, Pfeffer, Cumin, Zucker
	Rosmarin, Thymian,
	Sternanis (gemahlen), Olivenöl

Zubereitung

Rotkohl

Den Rotkohl in feine Streifen hobeln/schneiden und mit der Kimchipaste 24 Stunden marinieren. Paprikawürfel und Kidneybohnen scharf anbraten und abkühlen lassen.

Adschika, rot

Die Kräuter hacken, den Rest der Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Danach die Kräuter unterheben, nicht mixen.

Tomatenreis

Den Reis waschen und mit 1,5 l Wasser ansetzen, aufkochen und dann abgedeckt ziehen lassen. Wenn der Reis gar ist, mit den passierten Tomaten durch die Pfanne ziehen und die frisch gewürfelten Tomaten unterheben.

Gemüse

Die Cherrytomaten mit Olivenöl, Gewürzen und den Kräutern bei 150 °C ca. 20 Minuten garen. Zwiebeln und Rote Bete anschwitzen und würzen. Zum Ende hin die gehackte Minze dazu geben.

Anrichten

Alle Komponenten in die Bowl geben. Den Reis als Basis, alle anderen Zutaten im Uhrzeigersinn obenauf und mit der Bibimbapsauce überziehen.