

REZEPT

Linsen-Rosenkohl-Quinoa Bowl

Zubereitungszeit: **20 min** Portionen: **4**



Zutaten

500 g Rosenkohl
150 g Frühstücksbacon
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan gerieben
70 g rote Linsen
50 g schwarzer Quinoa
Salz und Pfeffer
1/2 Blattspinat
1 Handvoll Cranberrys
150 g Sour Cream
Etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Quinoa und Linsen zusammen in einem Topf nach Packungsanleitung gar kochen, abgießen und erstmal ruhen lassen.
2. Inzwischen Rosenkohl putzen, unschöne Blätter entfernen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Den Bacon - ohne Öl - in einer heißen Pfanne knusprig anbraten. Wenn der Bacon kross ist, diesen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
4. Im Anschluss Öl in die benutzte Pfanne geben. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.
5. Nun den Rosenkohl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das ganze nun etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Immer wieder umrühren bis der Rosenkohl gar ist.
7. Als Nächstes den Parmesan reiben und zusammen mit dem Bacon zu dem Rosenkohl beimischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cranberrys dazugeben und anschließend alles durchschwenken.
8. Den Blattsalat waschen, etwas kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Darauf die Linsen - Quinoa Beilage geben.
9. Zum Abschluss mit etwas Sour Cream garnieren. Wer möchte, kann auch noch ein wenig mehr Parmesan über die Bowl streuen.
10. Guten Appetit!