



Winterbowl mit Hasselback-Kartoffeln und Kürbisstampf

🕒 Preparation time: 30 minutes
👤 Cooking time: 35 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 große Portionen

Für die Hasselback-Kartoffeln

- 900 g kleine bis mittlere (festkochende) Kartoffeln (4-6 Stück pro Portion/je nach Hunger)
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Harissa oder Chiliflocken oder Pfeffer

Für den Kürbisstampf

- 300 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht ungeschält ohne Kerne)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 kl. TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Ras-el Hanout
- Optional: 5 g frischer Ingwer, geschält (oder eine Prise Ingwerpulver)
- 1 EL Speisestärke (kann entfallen, macht das Püree aber etwas "fester")
- 1 Prise Kurkuma
- Salz zum Abschmecken
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Optional zum Garnieren: 1 TL schwarzer Sesam (oder Schwarzkümmel)

Weitere Bowl-Zutaten

- 200 g Rotkraut
- Saft 1/2 Orange oder 2 EL Apfelessig/Kräuteressig
- 1 Prise Salz
- 250 g Champignons
- 1 kleine/halbe Zwiebel (ca. 30-50 g)
- 1 kleine/ halbe Knoblauchzehe
- 1 kl. EL Pflanzenöl
- 1-2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Sojasoße (Tamari oder Coco Aminos für glutenfreie Variante)
- 80 g TK-Erbesen
- 2 Handvoll Feldsalat

Zubereitung (25-30 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält auf einer Arbeitsfläche fein auffächern. Dafür links und rechts neben jede Kartoffel einen Kochlöffel legen, um ein "komplettes Durchtrennen" beim Schneiden zu verhindern.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Eine Knoblauchzehe abziehen. Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Harissa verrühren. Knoblauchzehe dazu pressen und die Zutaten nochmals durchrühren.
4. Die Kartoffeln nebeneinander auf das Backblech setzen und gründlich mit der Marinade bepinseln. Dabei die Marinade auch in die "Fächer" laufen lassen. Kartoffeln dann nochmals leicht salzen und mit Paprikapulver bestäuben.

5. Kartoffeln bei 200 Grad Umluft rund 35 Minuten goldbraun backen. Je nach Größe und Sorte der Kartoffeln kann die Backzeit leicht variieren. Die Hasselback-Kartoffeln sind fertig, wenn sie schön goldbraun geröstet und bissfest sind. Die Fächer sollten deutlich bräunen, jedoch nicht verbrennen.
6. Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und 300 g Kürbis würfeln. Die Kürbiswürfel mit 1 EL Pflanzenöl, etwas Paprikapulver, Salz und Ras el-Hanout vermischen und in eine Backform geben.
7. Kürbiswürfel zu den Hasselback-Kartoffeln bei 200 Grad Umluft in den Ofen geben und gleichzeitig/parallel mit diesen rund 15 Minuten backen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Anschließend die gegarten Kürbisstücke mit etwas Salz, einer kleinen Prise Kurkuma, einem kleinen Stück geschältem Ingwer sowie Speisestärke im Mixer pürieren. Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
8. Während Kartoffeln und Kürbisstücke im Ofen braten, 180-200 g Rotkraut waschen, fein aufschneiden oder hobeln. Rotkrautstreifen mit dem Saft 1/2 Orange sowie einer Prise Salz kräftig verkneten und bis zur Verwendung marinieren lassen.
9. 250 g Champignons putzen, Stiele einkürzen und in Würfel schneiden/klein schneiden. 1 kleine/halbe Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Dann die Champignons dazu geben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie etwas weich werden. Champignons mit Balsamico-Essig ablöschen, kurz einköcheln lassen und mit Sojasoße (oder Salz & Pfeffer) würzen.
10. Erbsen in sehr warmem Wasser kurz auftauen lassen und dann abgießen. Feldsalat verlesen, putzen und gründlich waschen.
11. Feldsalat, mariniertes Rotkraut, angebratene Champignons sowie jeweils eine große Portion Kürbispüree in zwei große Schalen geben. Hasselback-Kartoffeln und die aufgetauten Erbsen dazu geben. Kürbistampf mit schwarzem Sesam bestreuen, Kartoffeln nach Belieben mit Harissa (oder Paprikapulver) und Salz bestreuen. Jetzt kannst du deine Winterbowl in vollen Zügen genießen. Guten Appetit.

Natürlich kannst du deine Hasselback-Winterbowl nach Belieben variieren. Versuche z.B. statt Feldsalat etwas klein gehackten Grünkohl, den du mit Apfelessig oder Zitronensaft marinierst. Statt Erbsen kannst du Edamame dazu geben und statt des Kürbispürees passen auch andere Dips, vor allem Hummus, sehr gut dazu. Viel Spaß beim Experimentieren & Genießen.

Eine solche bunte Bowl ist zwar kein "klassisches Festtagsessen", aber ich finde sie so wunderschön, dass ich sie auch zu Weihnachten oder während der Festtage servieren würde. Das Tolle ist: Mit dieser Bowl kannst du auch Reste, wie Rotkraut, Pilze und grünes Blattgemüse, die vom Weihnachtessen übrig geblieben sind, wunderbar verwerten. Schreibe mir, welche Zutaten du kombiniert hast. Ich freue mich sehr auf dein Feedback!