Nah&Frisch

www.efko.at Professional

efko Rotkraut Bowl

Hauptspeise Gemüse Herbst Low Carb Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Karotten abbürsten und waschen. Gelbe Rüben schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse bissfest dünsten und salzen. Die Minuten Polenta mit Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Das efko Rotkraut mit Maroni erhitzen. Alle Zutaten in den Bowls anrichten und mit frischen Kräutern, Walnüssen und Orangenscheiben garnieren.

ZUTATEN

- 1 Beutel efko Rotkraut mit Maroni 350 g
- 100 g Minuten Polenta
- 400 ml Gemüsefond
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 2 Gelbe Rüben
- 50 g Trauben Rot und Weiß
- Garnierung:
- Thymian, Rosmarin, Walnüsse, Orangenscheiben