

Winterbowl mit Topinambur & Veggie- Nuggets



Zubereitung:

Für das Dressing die Orange auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten gut mischen und abschmecken.

Den Radicchio vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden, abwaschen und gut abtropfen lassen.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen, raspeln und mit Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.

Buchweizen nach Packungsbeilage kochen und ggf. überschüssiges Wasser abschütten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topinambur gut waschen, ggf. die Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Topinamburscheiben braten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Danach, oder in einer 2. Pfanne, die Nuggets anbraten.

Alle Zutaten auf 4 Bowls verteilen und anrichten und das Dressing dazu reichen.

für 4 Personen

1 Radicchio (400 g)
2 Äpfel (300 g)
1 EL Zitronensaft
½ Bund Koriander , gehackt

150 g Buchweizen
Salz, Pfeffer

400 g Topinambur
1-2 Zwiebeln (100 g)
1 TL Salz
2 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Pfeffer

12 Hähnchennuggets
4 EL Paranusskerne, gehackt

Dressing:

1 Orange (200 g)
6 EL Naturjogurt
1 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI
1-2 TL Salz
Pink Pfeffer