Rote Herbst-Bowl mit Linsen-Volanti und Muhammara Dip

Mit dem kräftigen Muhammara Dip, gebackenem Kürbis, Roter Beete und den Volanti aus roten Linsen bringen Sie den Herbst in all seiner Farbenpracht auf den Tisch!

Zutaten
2 Portionen

Zutaten Dip
2 Stück rote Paprika
20 g Walnusskerne
70 g altbackenes Brot
1 Stück Knoblauchzehe
1 Stück Schalotte
3 EL Byodo Condimento Rosso
2 EL Byodo Granatapfel Balsam
2 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
1 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark Doppelfrucht
0.5 TL Rauchpaprikapulver
0.5 TL Chilipulver
0.5 TL Cumin
0.5 TL Harissa
Byodo Premium Meersalz, feinkörnig
Pfeffer aus der Mühle
Zutaten für die Bowls
125 g Byodo Volanti, rote Linsen
200 g Cherrytomaten

200 g rote Beete, vorgekocht
400 g Hokkaidokürbis
50 g Fetakäse
1 Stück kleine rote Zwiebel
20 g Pinienkerne
50 g Mangold-/Ruccolasalat
2 EL Byodo Brat-Olive Mild
1 EL Byodo Condimento Rosso
Byodo Premium Meersalz, feinkörnig
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zuerst wird der Muhammara Dip zubereitet. Dafür die Paprika waschen, vierteln und entkernen. Mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und bei 275 Grad Grillfunktion grillen bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Haut mit einem Messerchen abziehen.

Die Walnusskerne grob zerstoßen und in der Pfanne anrösten. Schalotte und Knoblauch abziehen und in Stücke schneiden. Das Brot zerbröseln. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Beete achteln, den Hokkaido waschen und in dünne Spalten schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und ebenfalls in Spalten schneiden. Tomaten, Kürbis, rote Beete und Zwiebel auf ein Backblech verteilen. Mit Essig und Öl gleichmäßig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 25-30 Minuten in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne anrösten und die Volanti in Salzwasser garen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Dann die Nudeln abgießen und mit einigen Löffeln des Muhamarra Dips vermengen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Volanti, Ofengemüse, Salat und Fetakäse in zwei Bowls anrichten. Mit den Pinienkernen bestreuen. Den restlichen Dip in ein Schälchen füllen und dazu reichen.