

Rezept Schwäbische Bowl mit Buchweizen und roter Beete  
Von Matthias Kübler, Küblers Restaurant im Hotel Fuchsen in Kirchheim Teck

**Für 4 Personen:**

220g Alblinsen oder grüne Berglinsen, roh  
220g Buchweizen, roh

200g gekochte rote Beete in Würfel geschnitten  
2 Birnen geviertelt mit Schale  
100g Walnusskerne  
50g geröstete Kürbiskerne  
160g Stangensellerie  
1 kleine rote Zwiebel in feine Würfelchen geschnitten  
250g Möhren, bunt  
1 Hand junge rote Mangoldblätter, alternativ Babyspinat

400g Bio-Hähnchenbrust oder Putenbrust

250g Topfen  
50g Naturjoghurt  
Dill, Blatt Petersilie, Kräuter nach Geschmack  
Salz, Pfeffer, Jaipur Currypulver, geräuchertes Paprikapulver, Garam Marsala Pulver  
Honig, Rapsöl, Apfelessig, süßer Senf, getrockneter Majoran

**Für die Basis:**

Linsen ca. 20-25 Minuten in 3facher Menge ungesalzenem Wasser weichkochen und absieben.

Buchweizen in 3facher Menge kaltem, leicht gesalzenem Wasser ansetzen und ca. 20 Minuten leicht köcheln bis die Körner weich sind. Dann absieben.

Beides mit den roten Zwiebeln mischen und mit Apfelessig, Salz, Pfeffer, Jaipur Curry, 1 EL Süßem Senf, 1 EL Honig und dem Rapsöl anmachen.

**Für die Komponenten der Bowl:**

Die Birnen geviertelt lassen oder in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 1 Minute von jeder Seite in der Pfanne anbraten. Mit 1 EL Apfelessig ablöschen und beiseitestellen.

Den Stangensellerie in feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, gehackter Blatt Petersilie, Essig und Öl anmachen. Beiseitestellen.

Die Möhren schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser kurz weichkochen und im Eiswasser abschrecken.  
Wie den Stangensellerie anmachen und zur Seite stellen.

Die rote Beete mit Salz, Pfeffer, Majoran, Jaipur Currypulver, Essig und Öl anmachen und auch zur Seite stellen.

Die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit wenig Rapsöl in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Bei 150 °C ca. 15 Minuten im Backofen garen und danach warmstellen.

**Für den Dip:**

Topfen und Joghurt verrühren und mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, Garam Marsala, Honig und wenig Apfelessig anmachen. Sollte der Dip etwas zu dick sein mit ein paar Löffeln Wasser verdünnen.

**Anrichten:**

Die gewünschte Menge der Basis mit ein paar Mangoldblättern mischen und in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben. Die Komponenten um die Basis verteilen und das Ganze mit Walnüssen und Kürbiskernen bestreuen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und in der Mitte anrichten. Mit dem Dip nappieren.  
Guten Appetit.

Alle Komponenten können nach Jahreszeit und persönlichem Geschmack auch variieren oder ausgetauscht werden. Anstatt Fleisch geht auch Räucherforelle oder Lachs.