

Bunte Sommer-Bowl

rewe.de/landfrauen-on-tour

Entdecke
online unsere
Kochvideos



REWE



BBV
Bildungswerk



Bayrischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!

REWE
Dein Markt

Zutaten für 4 Personen

100 g	Quinoa aus der Region (alternativ: Perlgrauen)	1 Bund	Rucola
300 ml	Wasser	4 EL	Rapsöl
100 g	bayerische Linsen	3 EL	Himbeeressig (alternativ: Apfelessig)
½ Bund	Petersilie	50 g	Sonnenblumenkerne
1	Zwiebel, rot	250 g	Weichkäsewürfel (alternativ: Hähnchenbrustfilet)
2	Karotten	125 g	Himbeeren
1	rote oder gelbe Paprika	1 TL	Senf
1	Gurke	1 TL	Honig
½	Kopfsalat		Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hineingeben und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
2. Die Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Zwiebel pellen, putzen und fein würfeln.
5. Gemüse waschen und putzen. Gurke und Karotten in Stifte und Paprika in Streifen schneiden.
6. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
7. Aus 3 EL Rapsöl, 1 TL Honig, 3 EL Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie und roter Zwiebel eine Sauce anrühren.
8. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und danach sofort wieder aus der Pfanne nehmen.
9. Weichkäse würfeln (Alternativ: Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch in der Pfanne in etwas Rapsöl anbraten, dann bei geringer Hitze zu Ende garen, mit Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen und warm stellen.)
10. Den geschnittenen Salat in eine Schüssel geben, den Quinoa mittig darauf geben und das Gemüse sortenrein darum anrichten. Danach die Weichkäsewürfel/Hähnchenbruststreifen darauf geben und mit der Soße übergießen.
11. Abschließend mit den gerösteten Sonnenblumenkernen, Rucola und Himbeeren garnieren.

Tipp:

Bowls lassen sich ganz einfach aus fünf Komponenten herstellen:

1. Kohlenhydratreiche Sattmacher oder Hülsenfrüchte als Grundlage z.B. Grünkern, Couscous, Bulgur oder glutenfrei mit Quinoa, Hirse oder Reis
2. Knackiger Salat und Gemüse
3. Eiweißkomponente
z.B. Fleisch (Hähnchen-/Putenbrust, Rind-/Schweinefleischstreifen), Vegetarisch (Hartkäsestücke, Mozzarella, Weichkäse) oder Vegan (rote Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen)
4. Dressing
5. Topping
z.B. frische Kräuter, Nüsse oder geröstete Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)

Einschichten der Bowl:

Grundlage bildet der Blattsalat, dann kommt die Sättigungsbeilage in die Mitte auf den Salat. Die Gemüsekomponenten werden ringförmig, sortenrein darum herum angeordnet, die Eiweißkomponente auflegen und mit dem Topping bestreuen. Das Dressing bis zum Verzehr extra lassen.

