BUNTE BOWL MIT WIE REIS GRÜNE ERBSE

VEGETARISCH

Bowls gehen immer! Viele frische Zutaten, buntes Gemüse und dazu eine Extraportion Protein: Larissa von @freeyourfood hat eine leckere, bunte Bowl mit unserem biozentrale Wie Reis Grüne Erbse kreiert.

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Einfach	30 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g biozentrale Wie Reis Grüne Erbse
- 2 EL Mandeln
- 2 große Karotten
- 150 g braune Champignons
- 2 EL biozentrale Rapsöl
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 1 Kopfsalat
- 2 Tomaten
- 150 g Halloumi
- 2 EL Mais
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Crème fraiche
- 2 EL biozentrale Aceto Balsamico di Modena IGP
- 1 Handvoll Heidelbeeren

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

BUNTE BOWL MIT WIE REIS GRÜNE ERBSE

Zubereitung

1. biozentrale Wie Reis Grüne Erbse in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten garen, dann abgießen und kalt abschrecken.
2. In der Zwischenzeit Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten.
3. Die Karotten schälen, die Pilze putzen und vierteln. In einer Pfanne in der Hälfte des Rapsöls andünsten, sodass die Karotten aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Tomaten klein schneiden.
5. Halloumi klein schneiden und im restlichen Rapsöl von beiden Seiten goldgelb anbraten.
6. Das vorbereitete Gemüse mit Wie Reis Grüne Erbse, Mais, Halloumi und Crème fraîche auf zwei Bowls verteilen. Mit Mandeln und gerösteten Hanfsamen bestreuen, mit Aceto Balsamico di Modena IGP würzen und mit Heidelbeeren garniert servieren.

Viele weitere vegetarische und vegane Rezeptinspirationen findet ihr auf Larissa's Blog „Free your Food" und ihrem Instagram-Kanal @freeyourfood.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!