

Bowl aus der Leckerschmecker-Snack-Bar

Ein Mittagessen aus dem Baukasten. Alle Bausteine lassen sich leicht zubereiten und nach Belieben zusammenpuzzeln.

Zutaten für 4 Personen:

Basis:

- Parboiled Reis
- Quinoa
- Risoni Nudeln / Kritharaki
- Blattsalate in verschiedenen Varianten

Toppings:

Hülsenfrüchte:

- Edamame
- Kidneybohnen
- Mais (Dose)

Fleisch/Fisch:

- Hähnchenbrust
- Hackbällchen (fertig kaufen)
- Lachswürfel
- Thunfisch (Dose)

Milchprodukte:

- Fetawürfel
- Mozzarellabällchen

Nüsse und Kerne:

- z.B. Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Cashewkerne
- Walnusskernhälften

Gemüse:

- Cherrytomaten
- Möhrenraspel

- TK-Erbesen
- Gurkenscheiben (mit dem Buntmesser schneiden)

Obst:

- Ananas (frisch oder Dose)
- Wassermelone
- Blaubeeren

Dressings

Green Goddess Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 80 g junger Spinat
- 1 Bund Basilikum
- Saft von 1 Limette
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 30 g Hefeflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Salz

Alleskönner-Dressing:

- 240 ml Olivenöl
- 1–2 EL Ahornsirup
- Saft von 3 Zitronen
- 3 EL Apfelessig
- 1–2 EL Senf, mittelscharf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Green Goddess Dressing:

Knoblauch und Schalotte schälen. Spinat und Basilikum waschen und trocken schütteln. Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und glatt pürieren (alternativ mit dem Pürierstab mixen). Falls das Dressing zu fest wird, noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe ergänzen. Abschmecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Alleskönner-Dressing:

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben, gut verschließen und schütteln, bis sich alles gut verbunden hat. Dressing abschmecken und im Schraubglas aufbewahren.

Salat/Bowl

Zunächst eine Basiszutat wie Parboiled Reis oder Quinoa kochen und abkühlen lassen. Salat und Nudelkomponente nach Geschmack kombinieren. Hülsenfrüchte, Käsewürfel, Fleisch, Fisch und/oder frisches Gemüse hinzugeben. Obst wie Blaubeeren, Ananas oder Wassermelone sorgt für eine fruchtige Note. Nüsse, Kerne und ein einfaches Dressing als Topping hinzufügen.