

Rezept

Sommer-Sonnen-Bowl

Ein Rezept von Sommer-Sonnen-Bowl, am 07.08.2024

Zutaten

50 g gehackte Haselnusskerne	300 g Endiviensalat
500 g bunte Möhren (orange, gelb, rot)	6 große Strauchtomaten
2 Birnen	100 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)
2 Bio-Zitronen	8 EL Hanföl
4 EL Honig	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 29 g F, 6 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann herausnehmen. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Birnen waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Himbeeren verlesen, kurz abbrausen. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Schale und Saft, Öl, Honig, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Endiviensalat und Birnenwürfel mischen und mittig in vier Bowls anrichten. Möhren und Tomaten abwechselnd an den Rand der Bowls geben. Alles mit je 3-4 EL Dressing beträufeln. Die Bowls mit Himbeeren und gerösteten Haselnüssen garnieren und servieren.