

Rezept

Winter-Bowl

Ein Rezept von Winter-Bowl, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Avocado | 1 EL Zitronensaft |
| 2 EL Frischkäse (ohne tierisches Lab) | 1 EL TK-Petersilie |
| Salz | Pfeffer |
| 2 EL Weißweinessig | ½ EL Dijon-Senf |
| 1 EL süßer körniger Senf | 5 EL Sonnenblumenöl |
| 2 kleine Möhren | 100 g Feldsalat |
| 1 kleiner Chicorée | 2 hart gekochte Eier (nach Belieben) |
| 1 Handvoll Brotchips (ersatzweise Grissini oder Baguettescheiben) | 2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Salatkerne-Mix) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 60 g F, 10 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Hälften lösen. Mit Zitronensaft und Frischkäse pürieren oder alles mit einer Gabel vermengen. Die Avocadocreme mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Weißweinessig in einem Schälchen mit den beiden Senfsorten, Salz und Pfeffer verrühren. Das Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen unterschlagen.
3. Die Möhren putzen, schälen und längs bandnudelbreite Streifen mit einem Sparschäler abziehen oder die Möhren in feine Scheibchen hobeln. Den Feldsalat von groben Wurzeln befreien und putzen. Salat gründlich waschen, trocken schleudern und auf zwei Servierschalen verteilen. Chicorée putzen und vom Strunk befreien. Blätter waschen und trocken schleudern.
4. Chicoréeblätter und Möhren dekorativ auf die zwei Schalen verteilen und alles mit dem Senfdressing beträufeln. Die hart gekochten Eier, falls verwendet, schälen, längs halbieren und etwas salzen. Die Eierhälften und die Avocadocreme in der Bowl anrichten, die Brot-Chips in die Avocadocreme stecken. Alles mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.