

Frühlingsbowl



ZUTATEN (2 Personen):

- 150 g Goldhirse
- 300 ml Brühe
- 500 g grüner Spargel
- 100 g Tiefkühlerbsen
- 1 Avocado
- 10 Cherrytomaten
- 5 Radieschen
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- Senf
- Salz
- Pfeffer

SCHRITTE:

- 1) Die Hirse heiß waschen und in doppelter Menge Brühe zum köcheln bringen für 10-15 Minuten. Danach weitere Minuten quellen lassen.
- 2) Rucola, Spargel, Tomaten und Radieschen waschen. Die harten Enden des Spargels abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen und Tomaten in Scheiben schneiden.
- 3) Erbsen mit heißem Wasser übergießen und auftauen lassen.
- 4) Den Knoblauch schälen, feinhacken und zusammen mit den Spargelstücken in Öl ein paar Minuten anbraten.
- 5) Für das Dressing 2 EL Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Senf verrühren.
- 6) Alle Zutaten auf zwei Bowls aufteilen und mit dem Dressing servieren.

Geheimtipp:

Ihr könnt für die Bowl alle möglichen Gemüsesorten verwenden, je nach euren Vorlieben. Statt Erbsen kann Mais hinzugegeben werden. Diesen einfach mit etwas saurer Sahne und Currypulver anrühren und in die Bowl geben.

**Unser
Club.de**

