

SPRINGTIME BOWL

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 250 g grüner Spargel
- 1 Handvoll frische Erdbeeren
- 1 Romanasalat
- 3 EL gekochten Quinoa
- 2 EL getrocknete Sauerkirschen
- 1 EL Goji Beeren
- 1 EL Körner und Samen
(z.B. Kürbiskerne/Pinienkerne/Sesam)
- 80 g Schafskäse

Für das Dressing:

- 3 - 4 EL Olivenöl
- 2 - 3 EL Balsamicoessig
- ½ TL Salatkräuter
- Meersalz/ Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Den Romanasalat waschen, putzen und in eine große Schale geben. Die Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen und vierteln. Den Schafskäse in mundgerechte Streifen schneiden. Die vorgegarte Quinoa in einem Topf mit etwas Wasser erwärmen. Bis das Wasser verkocht ist und die Quinoa warm ist.
- Den Spargel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den grünen Spargel musst Du nicht schälen, er ist mit Schale genießbar, dort stecken auch die meisten Vitamine. Lediglich das untere Ende, 2 - 3 cm aussparen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach ca. 8 Min. die Körner und Samen bei niedriger Hitze mit in die Pfanne geben und goldbraun weiter braten.
- Nun das Salatdressing über den Salat geben und die einzelnen vorbereiteten Zutaten auf den Salat legen. Warm serviert ist die Bowl ein wahrer Genuss, sättigt schön und lässt Dich trotzdem leicht und voller Energie fühlen. Passend zum Frühling.