



Hengsten-Bowl

Zutaten für eine Hengsten-Bowl

eine Handvoll Rucola
eine Handvoll Petersilie, glatt
5 Stiele Dill
1 gelbe Paprika
3 EL Mildessa mildes Weinsauerkraut
1 kleine Schüssel Weintrauben
3 EL Hengstenberg Linsensalat
1 kleines Bund Radieschen
½ Glas Hengstenberg Rote Bete Salat
eine Handvoll geröstete Pistazien
½ Zitrone

Empfohlene Produkte:



Schritt 1: Der Anfang

Waschen und schleudern Sie den Rucola. Waschen und hacken Sie die Petersilie und den Dill. Spülen Sie die Paprikaschote, entfernen Sie Stiel und Kerngehäuse und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Lassen Sie einige Esslöffel Sauerkraut sowie Linsensalat abtropfen. Kochen Sie das Sauerkraut kurz in einem kleinen Topf. Waschen Sie die Weintrauben und schneiden Sie die Beeren in Hälften. Waschen Sie die Radieschen, entfernen Sie Stiel und Blätter und schneiden sie in Scheiben. Entnehmen Sie einige Scheiben Rote Bete und lassen sie abtropfen.

Schritt 2: Die Zutaten in die Bowl anrichten

Bei einer Bowl kommt es nicht auf jedes Gramm der Zutaten an – sondern auf einen bunten Mix Ihrer liebsten Obst- und Gemüsesorten. Sie können sie ganz nach Geschmack hinzugeben. Geben Sie die Zutaten in Grüppchen in die Bowl, so dass alle Komponenten gut sichtbar sind und lassen Sie vielen Farben wirken.

Schritt 3: Der letzte Schliff

Geben Sie zum Schluss etwas Saft einer frischen Zitrone über die Bowl. Garnieren Sie sie mit einer Handvoll gerösteten Pistazien – das verleiht dem Gericht noch eine knackige Komponente. Wenn Sie mögen, können Sie dazu auch frisches Brot und Butter servieren