



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

## Proteinreiche Salat-Bowl mit Süßkartoffel und Skyr-Käse

Rekordverdächtig lecker: Fruchtbirne und süßherber Granatapfel treffen auf einen fein-nussigen Feldsalat-Radicchio-Mix, aromatischen Wildreis und gebackene Süßkartoffel. Wichtigster Mitspieler in der Runde: der Skyr Käse-Happen – herrlich aromatisch und mit maximal viel Eiweiß. Getoppt mit knackigen Mandeln, frischer Kresse und einem cremig-frischem Dressing aus Skyr, sichert sich die proteinreiche Salat Bowl einen Platz auf dem Siegertreppchen.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Für das Salatbowl Rezept zuerst das Gemüse und Obst waschen und trocknen. Den Backofen auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffel mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit 1 TL Olivenöl und einer Prise Salz vermischen. Auf dem Blech verteilen und 25-30 Min. im Ofen (Mitte) knusprig backen.

### Schritt 2

Den Reis waschen und anschließend nach Packungsanweisung garen. Die Birne längs in schmale Scheiben teilen. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Die Skyr Käse-Happen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salat verlesen und die Mandeln hacken.

### Schritt 3

Für das Dressing die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, die Zitronenschale abreiben und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Beides mit dem übrigen Olivenöl, Skyr und 1-2 EL kaltem Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 4



## Zutaten

### 2 Portionen

- 120 g Vollkornreis und Wildreis
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Birne
- 0.5 Granatapfel
- 180 g MILRAM Skyr Käse-Happen
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Radicchio
- 2 EL Mandeln
- 4 EL Kresse, z.B. Gartenkresse

### Für das Skyr-Dressing

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone
- 4 EL MILRAM Skyr
- Salz, Pfeffer

Zum Servieren der Protein Mittagsbowl den Blattsalat auf zwei Schüsseln verteilen und je mit der Hälfte der Birne, Süßkartoffelwürfel, Granatapfelkerne, dem Reis, der Kresse und den Skyr Käse-Happen belegen. Einen großen Klecks des Bowl Skyr Dressings in die Mitte geben – fertig.

### **Nährwerte**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3396/180

Fett (g): 66

Kohlenhydrate (g): 106

Eiweiß (g): 44