



35 Minuten

 Einfach

PROTEINREICHE SALAT-BOWL MIT SÜßKARTOFFEL

Rekordverdächtig lecker: Fruchtbirne und süßherber Granatapfel treffen auf einen fein-nussigen Feldsalat-Radicchio-Mix, aromatischen Wildreis und gebackene Süßkartoffel. Getoppt mit knackigen Mandeln, Sauermilchkäse, frischer Kresse und einem cremig-frischem Dressing aus Buttermilchquark, sichert sich die proteinreiche Salat Bowl einen Platz auf dem Siebertreppchen.

 *So wird's 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. Den Sauermilchkäse 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, Buttermilchquark und 1-2 EL kaltem Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 4

Zum Servieren der Protein Mittagsbowl den Blattsalat



Zutaten

2 Portionen

120 g Vollkornreis und Wildreis

1 mittelgroße Süßkartoffel

2 EL Olivenöl

1 Birne

0.5 Granatapfel

180 g Sauermilchkäse

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 Buttermilchquark

Salz, Pfeffer

auf zwei Schüsseln verteilen und je mit der Hälfte der Birne, Süßkartoffelwürfel, Granatapfelkerne, dem Reis, der Kresse und den Sauermilchkäse-Stücken belegen. Einen großen Klecks des Bowl ButtermilchQuark 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