



25 Minuten

 Mittel

VEGANE BUDDHA BOWL MIT ROTE BETE

Der perfekte Snack für zwischendurch? Unsere vegane Buddha Bowl mit Rote Bete und einem großen Klecks FrühlingsStreich. Klick gleich mal ins Rezept.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unsere vegane Buddha Bowl das Gemüse waschen und trocknen. Die Kartoffeln (mit der Schale) in Salzwasser 15 Min. kochen. Anschließend Kartoffeln halbieren und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Beides in 1 EL Olivenöl wenden. Eine Grillpfanne erhitzen und beides darin 10 Min. goldbraun rösten.

SCHRITT 2

Die Gurke in kleine Stücke schneiden und den Dill fein hacken. Beides mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Apfelessig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3

Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herauslösen und in schmale Spalten schneiden. Den Fenchel ebenfalls in feine Stücke teilen und das Fenchelgrün hacken. Das übrige Olivenöl und einen Spritzer Zitrone hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 4

Die Rote-Bete-Bällchen halbieren oder vierteln und die Walnusskerne grob gehackt darüberstreuen. Die veganen Bowls mit gegrillten Kartoffeln und Frühlingszwiebeln, Gurkensalat, Fenchel-Apfel-Salat und Rote-Bete-Bällchen füllen. Einen großen Klecks FrühlingsStreich in die Mitte geben und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:



 Zutaten

2 Portionen

400 g mittelgr. Kartoffeln, festkochend

1 Bund Frühlingszwiebeln

0.5 Salatgurke

0.5 Bund Dill

3 EL Olivenöl

1 TL Apfelessig

Salz, Pfeffer

1 kl. roter Apfel

0.5 Fenchel

0.25 Zitrone

100 g Mini Rote Bete Bällchen, vorgegart

1 Handvoll Walnusskerne

155 g MILRAM FrühlingsStreich

Brennwert (kJ/kcal): 1814/388

Fett (g): 18

Kohlenhydrate (g): 38

Eiweiß (g): 13