

Die Fachschule für Diätassistenten präsentiert:



Die „CKQ-Super-Food-Bowl“ mit einer Vinaigrette und Guacamole

Rezept für 4-6 Portionen:

Salat: 10 g Rucola, roh | 60 g Eisbergsalat, frisch | 60 g Gurke | 60 g Zuckerschote | 60 g Kirschtomate | 60 g Weißkohl | 30 g rote Zwiebeln | 20 g Oliven schwarz | 60 g rote Linsen, vorgegart | 20 g Kidneybohnen | 20 g Heidelbeeren, frisch | 8 g Pinienkerne | 10 g Kürbiskerne | 10 g Sonnenblumenkerne | 10 g Leinsamen | 10 g Walnuss | 5 g Blatt Petersilie, frisch | 30 g Feta | 5 g rote Keimlinge, rote Bete/alternativ Kresse

Vinaigrette: 20 g Rapsöl | 12 g Leinöl | 40 g Weinessig | 20 g Agavendicksaft | 80 g Wasser | Prise Meersalz, weißer Pfeffer, Kurkuma, Ingwer frisch, Knoblauch | Schnittlauch frisch

Guacamole: 50 g Avocado | 50 g Frischkäse, Doppelrahm | 20 g Salatgurke | 10 g Zwiebelwürfel | Knoblauch, Meersalz, Pfeffer, Currypulver, Kräuter der Provence, frische Chili, Blatt Petersilie | 5 g Sesam

Zubereitung:

1. Für den Salat das Gemüse klein schneiden. Die Kerne dazu geben und alles unterrühren.
Den Feta gewürfelt oben auf den Salat geben.
2. Alle Zutaten für die Vinaigrette zusammen mischen und abschmecken. Über den Salat geben.
3. Für die Guacamole die Avocado zerdrücken und das Gemüse fein hacken. Alles vermischen und abschmecken.
Als kleinen Klecks oben auf den Salat geben.
4. Dazu passt hervorragend ein frisches Vollkornbaguette

Wir wünschen GUTEN APPETIT!