



REZEPT DER WOCHE

Grüne Bowl mit Ofenkartoffel

Zutaten

Kartoffeln
1 Portion Spinat
Sesamöl, Sojasauce
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Sesamsamen
Sonnenblumenkerne
einige Rosinen
Kopfsalat
Rucola
Asiasalat
Radieschen
1 Avocado
150g Joghurt
1 EL Olivenöl
2-3 EL Limettensaft, 1 TL Honig, 1-2 Blätter Minze

Zubereitung

Die Kartoffeln von oben dünn einschneiden ohne sie durchzuschneiden. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen, mit etwas Öl einstreichen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Spinat waschen und grob hacken. In einer Pfanne in etwas Sesamöl andünsten, mit 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer und einem Schuss Sojasauce würzen.

Die Salate waschen und abtupfen oder schleudern und anschließend mundgerecht hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

In einer Schüssel aus 150g Joghurt, 1 EL Olivenöl, 2-3 EL Limettensaft und 1 TL Honig einen Dip rühren. Minze hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gedünsteten Spinat zusammen mit den gebackenen Kartoffeln, dem Salat, Radieschenscheiben und Avocado sowie einem Löffel vom Joghurt Dip in einer Schale anrichten. Sesamsamen, Sonnenblumenkerne und einige Rosinen darüber streuen und genießen.

Guten Appetit!