

LIEBLINGSREZEPT

Bunte Frühlings - Bowl



Zutaten

- 100 g Couscous
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g grüner Spargel
- 250 g Brokkoli
- 150 g Cherry-Tomaten
- 1 Bd. Radieschen
- 1 Minigurke, oder
- ½ Schlangengurke
- ca. 30 g Bärlauch
- 2 Eier
- 6 EL b*Olivenöl
- 15 g Butter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- 1 Avocado Hass
- Saft v. 1 Zitrone (4-5 EL)
- 1 EL b*Agavendicksaft

Zubereitung

Couscous in einer Schüssel mit heißer Brühe übergießen und ausquellen lassen.

Spargel waschen, die Enden abschneiden, das untere Drittel schälen. Die Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli waschen putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren. Radieschen und Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Bärlauch waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Eier wachsw weich kochen.

1 EL Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Brokkoli 2-3 Minuten darin anbraten. Ca. 125 ml Wasser angießen und das Gemüse mit geschl. Deckel 3-4 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und klein würfeln. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und die Avocadowürfel untermischen.

Aus dem restlichen Zitronensaft und 3 EL Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Die Bowl-Zutaten auf 2 Schalen verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Eier pellen, halbieren und darauf anrichten.

Außerhalb der leider recht kurzen Bärlauch-Zeit kann dieser auch durch Petersilie, Schnittlauch oder Kresse ersetzt werden.



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte