

Green Byodo Bowl

Herzhafter Quinoa, gebratener Spargel und ein Dressing aus Granatapfel Balsam und Leinöl – die geballte grüne Power in einer Schale!

Zutaten
2 Portionen

Byodo Bowl
100 g Quinoa, bunt
4 Stangen Spargel, grün (oder saisonbedingt z.B. Brokkoli)
1 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
Byodo Meersalz, fein
Pfeffer
1 Prise Zucker
20 g Kerne, gemischt
0.5 Avocado
0.3 Zucchini
1 Minigurke
0.25 Paprika, grün
grüner Salat
Dressing
4 EL Byodo Granatapfel Balsam
6 EL Byodo Leinöl, nativ
Byodo Meersalz, fein
Pfeffer

Zubereitung

Den Quinoa in ein feines Sieb geben und gründlich unter lauwarmen Wasser abspülen. 300 ml Salzwasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Quinoa darin für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend das überschüssige Wasser abseihen und den Quinoa abkühlen lassen.

Den Spargel waschen und die holzigen Enden kappen. Im unteren Drittel gegebenenfalls schälen und den Spargel in Stücke schneiden. Etwas Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und den Spargel in der Pfanne garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Die gemischten Kerne in der Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Das übrige Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Alles zusammen in einer Schale anrichten und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.