



Wildreis Granatapfel Bowl mit Frischkäse Dip

Diese Wildreis Granatapfel Bowl mit Frischkäse-Dip vereint herzhaftes Aroma und fruchtige Frische! Nussiger Wildreis trifft auf knackige Granatapfelkerne, während der cremige Frischkäse-Dip die Bowl perfekt abrundet.

Zutaten

4 Portionen

Zutaten Wildreis Bowl:

- 160 g Natur- und Wildreis
- 100 g Feldsalat
- 2 Minigurken
- 2 Avocados
- 200 g Rotkohl
- 7 EL Byodo Condimento Bianco
- 6 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
- 1 EL Honig
- 0.5 TL Byodo Bio-Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 g Tofu, geräuchert
- Byodo Brat-Olive Mediterran
- 200 g Edamame
- Rote Bete Sprossen oder andere

Zutaten Frischkäse Dip:

- 3 Stiele Minze, frisch
- 2 Frühlingszwiebeln
- Jalapeno, frisch
- 200 g Frischkäse
- 8 EL Byodo Granatapfelbalsam

Abrieb einer Limette
Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer
4 EL Granatapfelkerne
2 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland

Zubereitung

Zubereitung Wildreis Bowl

Reis waschen und in Salzwasser nach Packungsanweisung für ca. 30 Minuten kochen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Minigurken und Avocados in Scheiben schneiden, Rotkohl hobeln. Condimento Bianco, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zusammen aufschlagen. Gut die Hälfte der Vinaigrette über den Rotkohl geben und diesen 10 Minuten marinieren. Die übrige Vinaigrette auf den Feldsalat geben.

Tofu in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Bratöl goldbraun braten. Zeitgleich Edamame in Salzwasser für ca. 5 Minuten kochen.

Zubereitung Frischkäse Dip

Für den Dip Minze hacken und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Jalapeno klein schneiden. Frischkäse, 5 EL Granatapfelbalsam, Limettenabrieb, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Minze miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfelkerne, 3 EL Granatapfelbalsam, Olivenöl, Jalapeno, restliche Minze und Frühlingszwiebeln vermengen und auf die Frischkäse-Creme geben.

Alle Zutaten auf vier Schüsseln verteilen und anrichten. Frischkäse-Dip mit Granatapfelbalsam dazu reichen. Zum Schluss mit den Rote Bete Sprossen garnieren.