

Superfood-Bowl REZEPT

# **Superfood-Bowl**



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

Ausgewogene Ernährung leicht gemacht! Verwöhne deinen Magen mit dieser Superfood-Bowl mit Forellenfilets und Granatapfel.

#### **TEILEN**

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

### **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original™ Express Natur-Reis
- 1/2 Granatapfel
- 1 Avocado
- 1 Bund Rucola
- 2 geräucherte Forellenfilets

- 100 g Saure Sahne
- 2 EL Basilikum Pesto
- 1 TL Sahne Meerrettich
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 3 EL Röstzwiebeln

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Avocado halbieren und den Kern sowie die Schale entfernen. Rucola waschen und trocken schütteln.

2. 2

Forellenfilets in grobe Stücke teilen.

3. 3

100 g saure Sahne mit 2 EL Pesto, 1 TL Meerrettich und Saft einer halben Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. 4

Ben's Original™ Express Natur-Reis nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.

5. 5

Rucola, Forellenstücke und Avocado daneben anrichten und alles mit dem Dressing beträufeln.

6.6

Granatapfelkerne und Röstzwiebeln darüber streuen. Alles noch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 616 kcalEnergie: 2579 kjEiweiß: 23 q

• Kohlenhydrate: 58 g

• Fett: 29 g

## **KATEGORIEN:**

<u>Fisch</u>, <u>Reisbowl</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Natur-Reis</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>, <u>Gut zum Mitnehmen</u>, <u>Für jeden Tag</u>

#### **WEITERE REZEPTE**



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS

Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS

Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/superfood-bowl

14 Stück

**MEHR DETAILS**