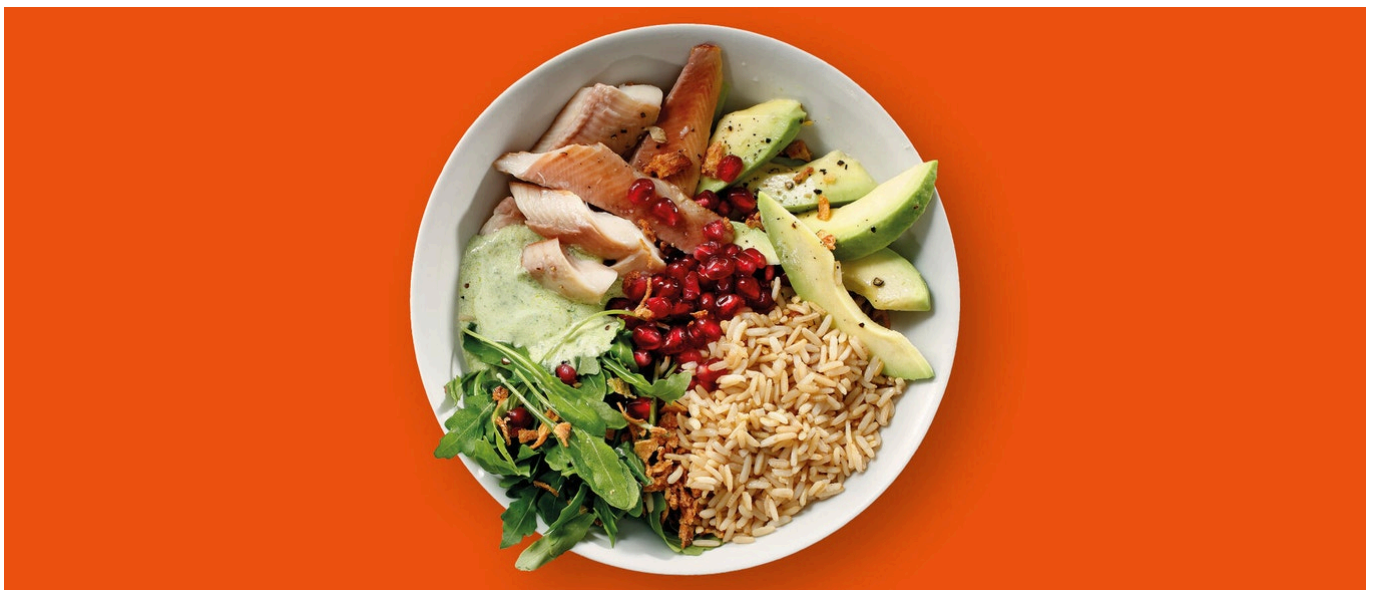


# Ben's Original™

Superfood-Bowl  
REZEPT

## Superfood-Bowl



**ZUBEREITUNGS** 20 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 11 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

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

### 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. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Avocado halbieren und den Kern sowie die Schale entfernen. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Forellenfilets in grobe Stücke teilen.
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. Ben's Original™ Express Natur-Reis nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.
5. Rucola, Forellenstücke und Avocado daneben anrichten und alles mit dem Dressing beträufeln.
6. Granatapfelkerne und Röstzwiebeln darüber streuen. Alles noch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 616 kcal
- Energie: 2579 kj
- Eiweiß: 23 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Fett: 29 g

## KATEGORIEN:

[Fisch](#), [Reisbowl](#), [15 - 30 MIN](#), [Natur-Reis](#), [Gut vorzubereiten](#), [Gut zum Mitnehmen](#), [Für jeden Tag](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück



## **Bunte mexikanische Bowl mit Nachos**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



## **Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück

---

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