Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel
REZEPT

Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel



ZUBEREITUNGS ZEIT	15 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

Perfekt für kalte Winterabende: leckerer Salat mit Granatapfel, Avocado und Schafskäse. Was für eine Kombination!

ZUTATEN

- 1 BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g
- 1 - 2 Köpfe Römersalat
- 1 Avocado
- 1 Granatapfel
- 1 Paket Schafskäse
- 3 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig (weiß)
- 1 TL Senf

- 1 TL Agavensirup oder Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Kerne aus dem Granatapfel lösen (oder Kerne aus der Frischetheke nutzen). Schafskäse in Stücke schneiden. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.
3. BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Alle Zutaten und den Reis auf 2 Teller (Bowl) anrichten und mit dem Lieblingsdressing servieren.
5. Tipp: Ein Salat zur Stärkung des Immunsystems. Sehr lecker dazu schmeckt auch Fisch oder Putenfleisch.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 12,6g
Energie: 971 kCal
Eiweiß: 26 g
Kohlenhydrate: 71,6g
Davon Zucker: 3,4g
Fett: 63,5g
Gesättigtes Fettsaeuren: 19,8g
Salz: 1,1g

KATEGORIEN:

Reissalat, Gemüse, Gut vorzubereiten, Für jeden Tag, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



Frühlingssalat mit Spargel und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

15 Stück



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/lauwarmer-wintersalat-mit-avocado-und-granatapfel