

Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel REZEPT

Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel



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

2 x

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

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 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. 1

Salat waschen und in kleine Stücke schneiden.

2. 2

Kerne aus dem Granatapfel lösen (oder Kerne aus der Frischetheke nutzen). Schafskäse in Stücke schneiden. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.

3. 3

BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung zubereiten.

4. 4

Alle Zutaten und den Reis auf 2 Teller (Bowl) anrichten und mit dem Lieblingsdressing servieren.

5. 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

15 Stück
MEHR DETAILS ×
Superfood-Bowl
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS ×
Warmer Curry Reissalat
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
13 Stück
MEHR DETAILS

Source URL:

30 Min

Zutaten

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