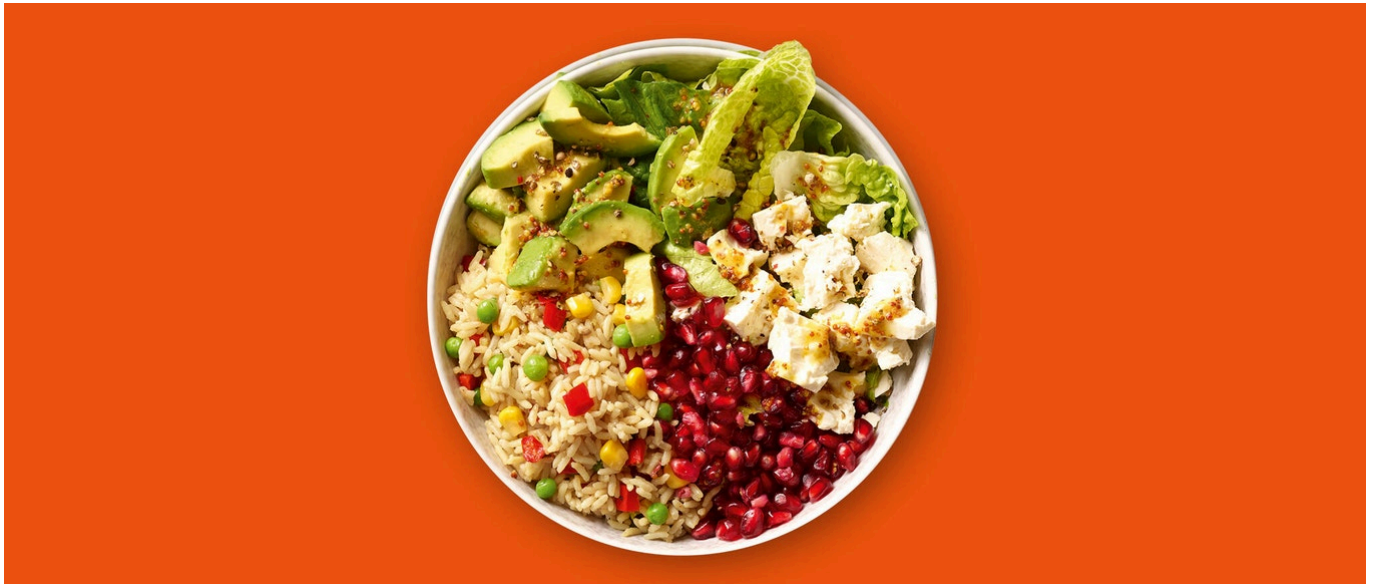


# Ben's Original™

Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel  
REZEPT

## Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel



**ZUBEREITUNGS** 15 Min

**ZEIT**

**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 Fettsäuren: 19,8g

Salz: 1,1g

## KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Risi Bisi](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Frühlingsalat 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>