

ALLGÄUER FRÜHLINGS BOWL

mit Mariendistelöl



ALLGÄUER FRÜHLINGSBOWL

MIT MARIENDISTELÖL

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

200g Graupen, alternativ Hirse oder Reis | 5-6
Stangen grüner Spargel | 1 Karotte | 1 Lauchzwiebel | 4
Cocktailtomaten | 8 Radieschen | 100g Rucola | 100g
Allgäuer Bergkäse | 2 EL BIO Bratöl od. BIO Kokosöl
Dressing: 3 EL BIO Mariendistelöl | 1 TL BIO Apfel-
balsamico | 1/2 TL Senf | 1/2 TL Honig | Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Graupen mit 550ml Wasser aufkochen, anschließend ca. 30 Minuten köcheln lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse waschen. Holzige Enden des Spargels entfernen, danach ca. 5 Minuten mit Bratöl in der Pfanne anbraten. Karotte in Streifen, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Tomaten und Radieschen halbieren. Bergkäse in 1cm große Würfel schneiden. Rucola in die Bowl drapieren, restliche Zutaten daneben platzieren. Dressing mit Mariendistelöl anrühren, drübergeben und genießen.

www.allgäuer-ölmühle.de




Allgäuer
ÖLMÜHLE