



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Jausenrezepte Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

Bowl

70 G Dinkelreis

1/4 Gurke gehobelt

1 Karotte geraspelt

3 Cocktailltomaten halbiert

3 EL Kidneybohnen

1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

150 G Skyr

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Dressing

1 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

1 TL Chilisauce (je nach gewünschter Schärfe)

1/2 TL Senf

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Dinkelreis nach Packungsanleitung zubereiten und etwas auskühlen lassen.
2. Dressing mixen: Alle Dressing-Zutaten gut verrühren.
3. Skyr mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken
4. Bowl anrichten: Skyr in eine große Schüssel geben, dann die vorbereiteten Zutaten darauf anrichten.
5. Dressing über die Bowl geben und mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Tipp: Dieses Gericht ist ideal als Restverwertung. Ob für Reis, andere Getreidesorten oder für diverses Gemüse – alles was schmeckt und aufgebraucht gehört darf in die Bowl!