

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	Cocktailtomaten 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!