REZEPTE

Würzige Senfkohlgreens–Bowl mit Sesam & Ingwer

Schwierigkeitgrad ●●○○○ 2 Portionen 20 Minuten

Zutaten

200g	Reis (Basmati oder Jasmin)
1 Schale	Microgreens Senfkohl
1/2	Gurke
1 El	Sesam (geröstet)
1 EL	Frühlings-zwiebeln
Optional	Tofu/Lachs
Für das Dressing:	
2 EL	Sojasauce
1 TL	Sesamöl
1 TL	Reisessig
1/2 TL	Honig
1/2 TL	geriebener Ingwer
optional	Chilliflocken

Schritte

- Vermenge Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Honig, geriebenen Ingwer und Chiliflocken zu einem Dressing. Schmecke mit Gewürzen deiner Wahl ab.
- Koche den Reis nach Packungsanweisung.
- Schneide die Avocado und die Gurke in dünne Scheiben, die Karotte in feine Streifen.
- Hacke die Frühlingszwiebeln fein.
- Würfle den Tofu oder Lachs, falls du ihn verwendest.
- Verteile den Reis in zwei Schüsseln und richte die Avocado, Karottenstreifen, Gurkenscheiben, Japanischen Senfkohl und Frühlingszwiebeln darauf an. Falls gewünscht, füge Tofu oder Lachs hinzu.
- Träufle das Dressing darüber, bestreue die Bowl mit geröstetem Sesam, vermenge alles gut und genieße deine würzige, aromatische Mahlzeit!

GUTEN APPETIT! :)

015110380167
spross-spore.de
hallo@spross-spore.de

SPROSS UND SPORE
Josef- Deuber-Straße 15
72393 Burladingen-Melchingen

Instagram/
Telegram/
Facebook:
Sprossundspore