

Vitamin Bowl

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten Bowl:

25 dag	Couscous
15 dag	Sojabohnen /Edamame
1 Stück	rote Paprika
2 Stück	Karotten
1 Stück	Salatherz
1 Stück	Avocado
2 Stück	vegane Schnitzel, alternativ Hühnerbrust

Zutaten Dressing:

15 dag	Naturjoghurt
1-2 EL	Honig
1 EL	Senf, mittelscharf
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- 250 ml gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Couscous hinzufügen und einrühren. Den Topf anschließend von der Herdplatte nehmen und mit einem Deckel verschließen. 5 Minuten abgedeckt quellen lassen.
- Die Sojabohnen ca. 5 Minuten im kochenden Wasser bissfest garen.
- Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.
- Karotten schälen und grob raspeln.
- Salatherzen waschen und grob zerteilen.
- Fruchtfleisch der Avocado in Streifen schneiden.
- Veganes Schnitzel in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Für das Dressing alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Couscous und Sojabohnen

Sojabohnen sind eine gute pflanzliche Protein- und Ballaststoffquelle sowie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Der schnell zubereitete Couscous ist eine ideale Sättigungsbeilage. Durch seinen geringen Kaloriengehalt und den wertvollen Inhaltsstoffen wie Selen, Calcium, Magnesium und Vitamin B3 hält er das Immunsystem gesund.

Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!