

Bowl mit Ingwer-Lemongrass-Note

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für die Bowl

- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- Frischer Rotkohl
- 1 Avocado
- 250 g Hähnchenfleisch oder Tofu
- 100 g Walnusskerne, gehackt
- 40 g weißer Sesam
- 40 g Leinsamen

Für das Dressing

- 2 TL Ingwer-Lemongrass Würzöl
- 3 EL Sesamöl geröstet
- 1 Zitrone
- Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- Woköl



Zubereitung

Für die Bowl das Gemüse waschen. Zunächst die Cocktailtomaten halbieren und die Lauchzwiebel schneiden. Anschließend die Paprika sowie die Avocado entkernen und diese sowie 1/4 des Rotkohls in Streifen schneiden. Nun die Zutaten in einer Bowl (Schüssel) anrichten. Die gehackten Walnüsse, weißen Sesam und Leinsamen darüber geben. Das Hähnchenfleisch oder alternativ den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne unter der Zugabe von Woköl anbraten. Die warme Zutat ebenfalls im Teller anrichten. Dann das Dressing zubereiten und direkt über das Gericht geben. Für das Dressing Ingwer-Lemongrass Würzöl, Sesamöl und Agavendicksaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone abschmecken. Zu der leichten Bowl passt Hummus.