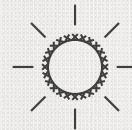


G'sunde & bunte Steirer-Bowl



Sei amol a'miasig!

ZUBEREITUNG

25 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Tasse Zartweizen (das sind ca. 200 g)
- 2 Stück Zucchini
- 1 Stück Paprika
- 200 g Cocktailltomaten
- 200 g Erbsen
- 100 g Rucola
- 200 g Ziegenkäserolle
- 2 Pfirsiche
- 1 TL Honig
- 1 EL Rapsöl
- Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kresse
- jodiertes Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Apfelessig
- 5 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

- 1 In einem Topf den Zartweizen mit doppelter Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme gar kochen (circa 15 min.).
- 2 Während der Weizen kocht, die Erbsen in wenig Salzwasser ca. 3 Minuten dünsten, danach mit kalten Wasser abschrecken. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen. Honig auf der Schnittfläche verteilen und in einer Pfanne mit Öl rösten.
- 3 Zucchini, Paprika, Rucola, Tomaten und Kräuter gründlich waschen und klein schneiden (Tipp: Zucchini raspeln). Knoblauch schälen und fein hacken.
- 4 Aus Essig, Öl, Gewürzen und Knoblauch eine Salatmarinade herstellen. Zucchini, Tomaten, Paprika und Rucola damit marinieren bzw. die gehackten Kräuter untermischen. Alle Einzelzutaten in einer Bowl anrichten und mit Ziegenkäse-Talern krönen. Evtl. mit verschiedenen Kernen, Nüssen und Samen dekorieren und genießen.