



BASF

We create chemistry

Power-Bowl - Vollkorn-Quinoa-Reis, Edamame, Süßkartoffeln, Rotkohl, Blattsalat, Leinsamen, Sesam-Dressing



40 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 240 g Vollkornreis
- 50 g Quinoa
- 160 g Edamame
- 160 Rotkraut
- 400 g Süßkartoffel
- 80 g Blattsalat
- 40 g Leinsamen
- 60 ml Sesamöl
- 30 g Sesam ganz geschält
- 50 g Sojajoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- Rapsöl
- Pfeffer schwarz gemahlen
- Salz

Zubereitung

- 1) Quinoa und Vollkornreis nach Packungshinweis zubereiten.
- 2) Edamame auftauen.
- 3) Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Im Anschluss diesen mit etwas Salz und Rapsöl marinieren und durchkneten.
- 4) Süßkartoffeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.
- 5) Blattsalat waschen und klein zupfen.
- 6) Für das Dressing Sesam, Sojajoghurt und Ahornsirup miteinander mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7) Zum Anrichten zuerst die Quinoa-Vollkornreis-Mischung in eine Schüssel geben und diesen mit den Edamame, Rotkraut, Süßkartoffeln und Salat toppen. Zum Schluss mit Leinsamen garnieren und das Sesam-Dressing darüber geben.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Die Bowl kann mit den verschiedensten Produkten getoppt werden. Von Hähnchen über Rind, bis hin zu Fisch oder Tofu. Seien Sie kreativ.

