



ROUGETTE FRÜHLINGS-BOWL *mit Wolfram Berge Paprika Gelee Dressing*

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g ROUGETTE Landkäse
200 g Basmati-Reis
200 g Tiefkühl-Edamame
1 Mango
¼ Rotkohl / Blaukraut
1 Gurke
1 Avocado
1 EL Sesam
2 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
2 EL Wolfram Berge Paprika Gelee
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Reis und Edamame zubereiten: Den Reis nach Anleitung kochen und beiseite stellen. Die Edamame nach Anleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse und Obst vorbereiten: Avocado schälen, in Scheiben schneiden. Gurke waschen, in lange feine Scheiben schneiden. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und fein schneiden. Den Rotkohl mit Salz mischen und in einer Schüssel durchkneten, bis er zarter wird.
3. Dressing zubereiten: Olivenöl, Zitronensaft und Wolfram Berge Paprika Gelee verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anrichten: ROUGETTE Landkäse in kleine Stücke schneiden. Den abgekühlten Reis in Schüsseln füllen. Das Gemüse, die Mango und den ROUGETTE Landkäse darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Sesam garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion: 927,1 kcal/3854,6 kJ | E 25,6 | F 30,9 | KH 57,8

Weitere Rezepte unter: www.lust-auf-kaese.de