

Bunte Salatbowl

„Greek-Style“

Hauptspeise für 4 Personen

Saison: Frühling/Sommer, vegetarisch

Zutaten

Reis

- ◇ 200 g Vollkornreis roh
- ◇ 20 g Tomatenmark
- ◇ Kräutersalz, Curry, Pfeffer, ...

- ◇ 400 g Gurke
- ◇ 400 g Tomate
- ◇ 80 g Rote Zwiebel
- ◇ 300 g Eisbergsalat

- ◇ 250 g Rotkraut
- ◇ 4 EL Balsamicoessig
- ◇ 2 EL Raps- oder Olivenöl
- ◇ etwas Kräutersalz (z.B. Herbamare® Meersalz jodiert mit Gemüse u. Kräutern v. dm/Spar)
- ◇ 80 g Hirtenkäse/Feta (light)
- ◇ 400 g Tofu natur
- ◇ 2 EL Raps- oder Olivenöl
- ◇ Grillgewürzsalz (mit Paprika), Pfeffer gem., etwas Knoblauchgranulat, 1/2 gestr. TL Currymischung, ...

Joghurtsauce

- ◇ 500 g Griech. Joghurt 2%
- ◇ 100 g Frischkäse max. 45% F.i.T. (z.B. Zurück z. Ursprung® v. Hofer)
- ◇ 5-6 EL Petersilie, gehackt
- ◇ Gewürze nach Belieben z.B. Kräutersalz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch bzw. etwas Knoblauchgranulat, evtl. 1 TL Senf, ...

Getränkévorschlag:

z.B. Wasser/Mineralwasser/Soda mit z.B. Zitronenschale und (gefrorenen) Himbeeren aromatisieren



Nährwerte pro Portion ca. :

Energie	520 kcal
Eiweiß	22 g
Fett	24 g
KH	56 g
(*3,3 BE/4 KE)	

Zubereitung

1. Reis: Reis abspülen, lt. Packungsanleitung im Wasser bissfest dünsten, Gewürze und Tomatenmark unterrühren.
2. Gurke waschen und in ca. 1 cm große Würfeln schneiden.
3. Tomaten waschen und in ca. 2 cm große Würfeln schneiden bzw. falls Cocktailtomaten verwendet werden, je nach Größe halbieren oder vierteln.
4. Rote Zwiebel schälen und klein schneiden.
5. Eisbergsalat waschen und klein schneiden.
6. Rotkraut waschen und in feine Streifen schneiden, mit Essig, Öl und etwas Kräutersalz marinieren. Feta zerbröseln und dazugeben.
7. Tofu in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden, Öl mit Gewürzen verrühren und Tofu damit marinieren, in einer Pfanne goldgelb anrösten.
8. Sauce: Joghurt mit Frischkäse und Gewürzen verrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und untermengen.
9. Alle Zutaten in passende Schüsseln/tiefe Teller portionieren und Joghurtsauce auf Salat verteilen.

Tipp: Bei diesem Rezept können Sie die Eiweißquelle variieren – z.B. statt Tofu klein gewürfeltes, gebratenes mageres Fleisch oder gewürfelte Mozzarella. Statt Reis kann alternativ z.B. auch Vollkornbulgur, Quinoa, Buchweizen, Rollgerste bzw. Linsen/Bohnen verwendet werden.

Meal Prep: Sie können sich dieses Gericht auch problemlos am Vortag vorbereiten, in Gläser füllen und z.B. in die Arbeit mitnehmen.



Guten Appetit!