Nordic-Sea-Bowl

Tipp!
Kennst du Zartweizen? Das Getreide ist in nur 10 Minuten fertig gegart und steckt voller Ballaststoffe

Für 2 Portionen · Zubereitung ca. 35 Min.

Pro Portion 620 kcal
31 g EW, 26 g F, 62 g KH

Das brauche ich

- 125 g Zartweizen
- 2 Bio-Eier (Gr. M)
- 2 vorgegarte Rote Bete (ca. 300 g)
- 1 Schalotte
- 1 TL Johannisbeergelee
- 3 TL körniger Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleines Bund Dill
- 4 EL Schmand
- 2 EL saure Sahne
- 2–3 Spritzer Zitronensaft
- 1 Mini-Gurke
- 4 Radieschen
- 150 g Graved Lachs oder Räucherlachs in Scheiben

1 Zartweizen nach Packungsanweisung garen und quellen lassen. Eier in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, kalt abschrecken, abkühlen lassen (dazu evtl. in kaltes Wasser legen), pellen.

2 Rote Bete raspeln oder würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln. Gelee, 2 TL Senf, Essig und Öl mischen, salzen und pfeffern und mit der Roten Beten mischen. Dill abspülen trocken schütteln, von 3 Stielen Spitzen abzupfen, fein hacken und untermischen.

3 Schmand, saure Sahne und Rest Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Vom Rest Dill Spitzen hacken, unterrühren. Gurke waschen, klein schneiden. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden.

4 Zartweizen auf zwei Schalen verteilen, Rote Bete, Gurke, Radieschen und Lachsscheiben darauf verteilen. Eier längs halbieren und daraufsetzen, Dillcreme zugeben.

On the Road oder auf dem Sofa

Bowls sind eine praktische Sache. Hier findest du die passenden Küchen-Accessoires, damit du sie überall – I like – löffeln kannst

Füll mich

Mit diesen von Hand glasierten Porzellanschalen servierst du Wohlgefühl. In unterschiedlichen Farben, 16 cm Durchmesser. Bowl „Homestyle" von Kahla, ca. 20 Euro

Bin unterwegs

Für gesunde Pausenmahlzeiten wie geschaffen. Der farbenfrohe Kunststoffbehälter hat ein Fassungsvermögen von 500 ml, das transparente Aufsatzgefäß 200 ml. „Lunchpot" von Mepal, ca. 15 Euro

Den Dreh raus

Hacken, zerkleinern, pürieren – mit dieser spülmaschinengeeigneten Handküchenmaschine sind alle Zutaten für die Bowl im Nu fertig. „One Stop Chop", 0,9 l Fassungsvermögen, von Oxo, ca. 40 Euro