



Feldsalat-Frühlingsbowl

300g Rotkohl

½ TL Salz

100g Feldsalat

250g Quinoa

1 Zwiebel

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

4 Möhren

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl,

1 TL Agavendicksaft

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

4 EL Kürbiskernen

halbieren und den Strunk entfernen. In sehr feine Streifen schneiden und mit vermengen. Mit Handschuhen kräftig durchkneten und dann zur Seite stellen.

putzen, waschen und trockenschütteln.

nach Packungsangabe garen.

schälen und in feine Ringe schneiden. Mit vermischen und mit würzen.

schälen und grob raspeln. Mit

sowie

vermengen und mit

würzen.

Die beim Rotkohl entstandene Flüssigkeit abgießen und den Kohl dann mit

sowie

vermischen. Zum Schluss kräftig mit würzen.

Alle Salate, Quinoa und Zwiebelringe in Schüsseln (Bowls) anrichten. Vor dem Servieren mit bestreuen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de