

BOWL FÜR DEN SOMMER

Für 1 Portion (634,5 g):

50 g Vollkornpenne (Rohgewicht)	nach Packungsanweisung garen.
50 g gelbe Paprika	von den Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in dünne Streifen schneiden.
40 g gemischter Blattsalat und Rucola	waschen und trocken schleudern.
50 g Cocktailtomaten	waschen und vierteln.
70 g Möhren	schälen, waschen und mit einem Spiralschneider Spiralen drehen.
80 g Gurke	waschen und in Spiralen drehen.
1 Handvoll Blaubeeren	und
6 Himbeeren	verlesen und waschen.
100 g Aubergine (Rohgewicht)	der Länge nach in Scheiben schneiden und mit der Grillfunktion des Backofens grillen. Mit
30 g Möhrengrün-Pesto	bestreichen.
20 g Feta	in Streifen schneiden, auf die Aubergine legen und aufrollen.
fruchtigem Salatdressing	Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, mit
Sonnenblumenkernen	beträufeln und mit
10 g Fetawürfeln	und dekorieren.

MÖHRENGRÜN-PESTO

1/3 Bund Möhrengrün	gründlich waschen und die unteren Enden entfernen. Mit
40 g Walnüssen	und
1 Knoblauchzehe (optional)	zusammen hacken, mit dem Pürierstab zerkleinern.
30 ml Olivenöl	zugeben und solange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.

FRUCHTIGES SALATDRESSING

10 ml Johannisbeeressig	mit
20 g Beerengelee	
1 Prise Salz	
1 Prise Pfeffer	
1 Teelöffelspitze Senf	und
1 Prise Zucker	vermengen und gründlich pürieren. Währenddessen
10 ml Olivenöl	und
1/2 TL Walnussöl	einfließen lassen.
1 Teelöffelspitze körnigen Senf	mit einem Schneebesen untermengen.

Nährwerte: Energie 738 kcal; 50,3 g Kohlenhydrate; 52,6 g Fett; 23,3 g Eiweiß

CO₂-Fußabdruck: 1280 g CO₂ – 37 % besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht.

Der CO₂-Fußabdruck wurde berechnet mit: <https://app.klimateller.de>