Vegetarische Poke Bowl

25 min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Bowls Zutaten:
100 g Basmatireis
150 g TK Erbsen
1 ANDECHSER NATUR Bio-Feta
½ Salatgurke
etwa 8 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL geröstete Erdnüsse
2 EL Mayonnaise
1 TL scharfe Sauce, z.B. Sriracha Sauce
1 EL Wasser
Salz
schwarzer Sesam

So geht's

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen die Erbsen auftauen lassen.

2. Den **ANDCECHSER NATUR Bio-Feta** in Würfel, die Gurke, Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

3. Für die Sauce Mayonnaise, z.B. Sriracha Sauce und Wasser vermengen und mit Salz

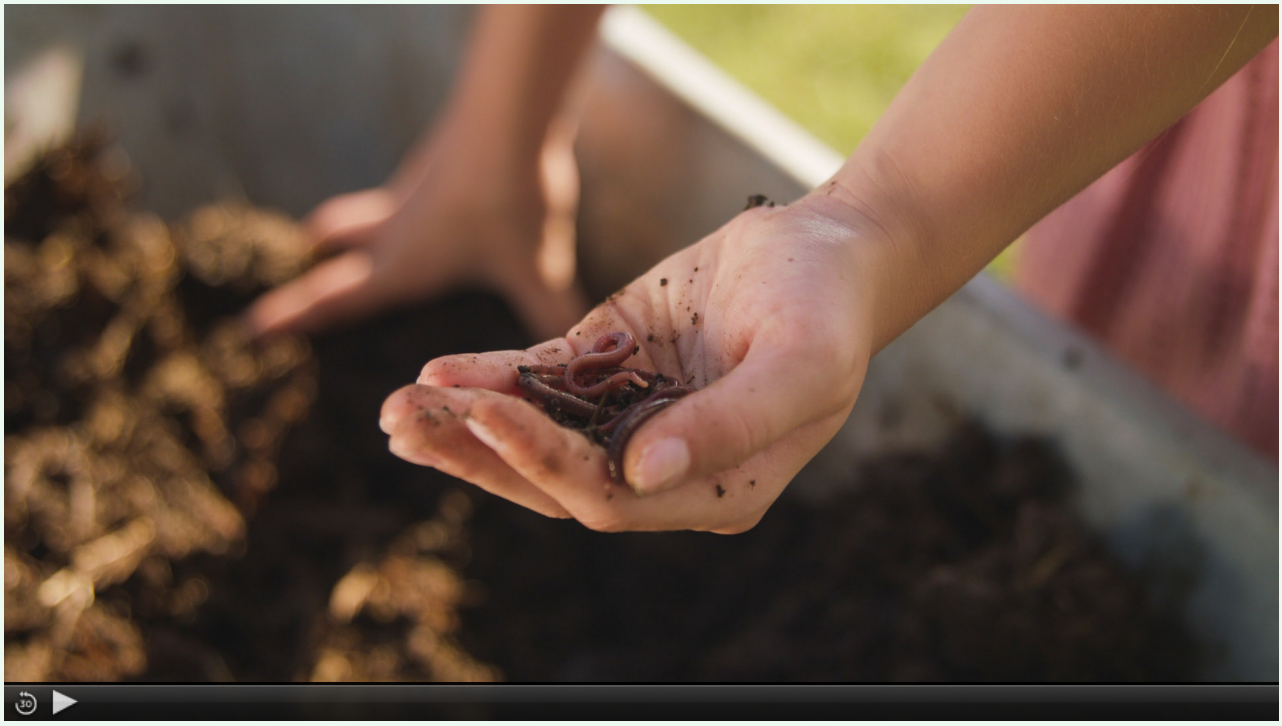
abschmecken.

4. Zum Schluss alle Zutaten in zwei Schüsseln anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?