

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 **ANDECHSER 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?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?