SOMMERSALAT MIT GARDEN GOURMET VEGGIE RONDO

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 40 MIN | EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Veggie Rondo

1 kleiner Blumenkohl

120 Gramm weisser Reis

50 g geriebener Parmesan

2 Esslöffel Olivenöl

40 ml Joghurt

1/4 Limette, Saft und Schale

Basilikum, Granatapfelkerne und 2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Pinienkerne

25 g Paniermehl oder Brotkrumen

Probiere diesen feinen vegetarischen Sommersalat mit dem Veggie Rondo von Garden Gourmet, mit Blumenkohl und Granatapfelkernen, wirklich unwiderstehlich!

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl kochen

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden, dann auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl einreiben. In einer Schüssel Paniermehl und Parmesan vermischen und dann über die Blumenkohlröschen leeren. 15 Minuten lang backen bis die Blumenkohlröschen gar sind.

2. Veggie Rondos kochen

Die Veggie Rondos von Garden Gourmet nach Packungsanweisung kochen.

3. Dressing zubereiten

Den Joghurt mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Reis kochen

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

5. Anordnung der Teller

Den Reis und die Blumenkohlröschen auf Teller verteilen und das in Scheiben geschnittene Veggie Rondo auf dem Teller anrichten. Zum Schluss Granatapfelkerne, Pinienkerne, fein gehackte Frühlingszwiebeln, Sesam, Basilikum, Limettenschale und Joghurtdressing hinzufügen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE