

# SOMMERSALAT MIT GARDEN GOURMET VEGGIE RONDO

## ZUTATEN

 2 PORTIONEN

 40 MIN

 EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Veggies 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 Veggies 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. Veggies Rondos kochen

Die Veggies 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 Veggies 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**