Gesunde Bowl – mit Jolie Blanc de Blancs Lieblich

Leckere Spargelbowl mit Avocado und Hähnchen für entspannte Stunden.

Zeitaufwand	Schwierigkeitsgrad	Personenanzahl
Ca. 35 Minuten	Leicht	4 Personen

Zutaten

2 Prisen	Salz
1 Prise	Zucker
500 g	weißen Spargel
250 g	Wildreis
1 TL	Kurkuma, gemahlen
2	Avocados
1/2	Gurke
1/2 Bund	Petersilie
1	Granatapfel
400 g	TK Erbsen
2 EL	Rapsöl
3	Hähnchenbrüste
3 Prisen	Salz
1/2	Zitrone (Saft und Abrieb)
1 EL	weißer Sesam
1 EL	schwarzer Sesam

Für das Dressing:

150 ml	Apfelsaft
100 ml	Sojasauce
2 EL	Ahornsirup
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
1 Flasche	Blanchet Jolie Blanc de Blancs Lieblich

Zubereitung

1 Einen Topf mit ca. 1 Liter Wasser, einer Prise Salz und Zucker aufstellen. Spargel waschen, schälen und für ca. 2 Minuten ins kochende Wasser geben.

2 Für den Reis einen weiteren Topf mit Wasser und einer Prise Salz aufstellen. Den Wildreis ca. 12 bis 15 Minuten darin kochen. Danach abgießen. Parallel aufgetaute Erbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Danach durch ein Sieb abgießen.

3 Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale nehmen und beliebig schneiden. Gurke waschen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden, etwas salzen und einrollen. Petersilie waschen, trocknen, abzupfen und grob schneiden. Granatapfel halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne heraus klopfen. Spargel beliebig schneiden.

... und dazu Blanchet Flasche
Blanchet Jolie Blanc de Blancs
Lieblich

4

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und Hähnchen darin braten. Mit Salz und Kurkuma würzen. Nach dem Braten das Fleisch mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern und vor dem Anrichten in Streifen schneiden.

5

Für das Dressing Apfelsaft, Sojasauce, Ahornsirup, Zitronensaft und Rapsöl vermischen. Reis auf die Bowls verteilen und zusammen mit den restlichen Zutaten und dem Dressing anrichten. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und einem Glas Blanc de Blancs servieren.

Diese Website wurde mit toujou gebaut