

Rezept

Buddha Bowl mit Filegro Müllerin Art, grünem Spargel und Honig-Senf-Dressing

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 min



Zutaten

2 Packungen (à 250 g) iglo Filegro Müllerin Art

800 g grüner Spargel

Salz

1 TL + 2 EL Zucker

400 g Erdbeeren

450 g Kirschtomaten

2 Avocados

400 g Buchweizen-Nudeln

3 EL Dijon-Senf

2 EL flüssiger Honig

7 EL heller Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

7 EL Olivenöl

50 g Kürbiskerne

Zubereitung

1. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen und in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker ca. 2 Minuten garen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Tomaten waschen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. **iglo Filegro Müllerin Art** im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing Senf, Honig, 4 EL Essig, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit 3 EL Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel aus der Pfanne nehmen. Tomaten im heißen Bratöl schwenken.
3. iglo Filegro Müllerin Art aus dem Ofen nehmen. Nudeln abgießen. Spargel, Tomaten, Erdbeeren, Avocado, Nudeln und iglo Filegro Müllerin Art in Bowls anrichten. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion ca. 3480 kJ, 830 kcal. E 31 g, F 39 g, KH 81 g