

Spring Bowl mit Spargeln und Spiegelei



Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Spring Bowl

- 440g grüne Spargeln
- 1 Zitrone
- 400g gefrorene Erbsen
- 1 Frühlingszwiebel
- 20g Spinat
- 4 Eier
- 200g roter Quinoa
- 5dl Gemüse-Bouillon
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung Spring Bowl

Die Spargeln waschen und rüsten. Grüne Spargeln musst du übrigens nicht schälen, sondern nur das harte Ende unten abschneiden. Etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb mischen und an die Spargeln geben. Wer einen Steamer hat, kann die Spargeln bissfest im Steamer kochen. Ansonsten in Alufolie einwickeln und im Backofen garen für etwa 10 Minuten bei 180 Grad.

Den Spinat gut waschen und zur Seite stellen.

Die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Das weisse davon in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten und dann den Quinoa und die Gemüse-Bouillondazugeben. Wasser nachschütten, wenn zu viel verdampft Den Quinoa nach Packungsangabe weich kochen. Kurz vor Ende die Erbsen und etwas Zitronensaft dazugeben. Solange weiter kochen, bis die Erbsen bissfest und noch schön grünsind.

In einer Bratpfanne die Spiegeleier braten

Den Spargel, Quinoa, Spinat und die Radiesli in einer Bowl anrichten. Das Spiegelei obendrauf geben. Den Schnittlauchquark separat servieren.

Zutaten Gepickelte Radiesli

- 120ml Randensaft
- 2-3 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Rohrzucker
- 1 grosser Bund Radiesli

Zubereitung Gepickelte Radiesli

Die Radiesli vierteln. Den Randensaft, Essig, Zucker, Senfkörner etwas Salz und Pfeffer zusammen aufkochen und an die Radiesli geben. Die Radiesli für mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Zutaten Schnittlauch-Quark

- 140g Magerquark
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung Schnittlauch-Quark

Den Schnittlauch fein schneiden und mit dem Quark vermischen. Salzen und pfeffern.