



Vitamin Bowl



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Rote Linsen

- 200g rote Linsen
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 KL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 2-3 Zweige Peterli

Zubereitung Rote Linsen

Die Linsen nach Packungsangabe in der Bouillon weich kochen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft und gehackten Peterli abschmecken.

Zutaten Salat

- 2 Pfälzer Rübli
- 1/2 Rande
- 200g Nüsslisalat
- Umami Proteinsprossen
- Goji-Beeren
- 1/3 Peperoncini

Zubereitung Salat

Die Rübli und die Rande waschen, schälen und in Julienne raffeln. Den Nüsslisalat gut waschen. Die Peperoncini fein schneiden. Alles gut vermengen oder einzeln in einer Bowl anrichten.

Zutaten Blumenkohl-Pickles

- 120g Blumenkohl
- 1 kleine Zehe frischen Ingwer
- Weisser Balsamico-Essig
- Kurkuma
- Pfeffer
- Salz, Zucker

Zubereitung Blumenkohl-Pickles

Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Den Ingwer reiben. Alle Zutaten zusammen aufkochen und für 2 Minuten köcheln lassen. Alles in einen Beutel geben und gut verschliessen und über Nacht einwirken lassen.

Zutaten Seidentofu-Sauce

- 200g Seidentofu
- 1/2 Limette, Saft & Abrieb
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas frischen Ingwer
- 1 KL Ahornsirup
- Eine Prise Cayenne-Chili
- 2 EL Orangensaft
- 1KL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Seidentofu-Sauce

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen bis die Sauce sämig ist.

Zutaten %s

- 200g Quinoa
- 2dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

Zubereitung %s

- Den Quinoa im Bouillonwasser gemäss Packungsangabe kochen.
Alle Zutaten in einer Bowl arrangieren und mit der Sauce servieren.