

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gemüse Fisch Bowl

Koch: Max Stiegl

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Welsfilet
- 200 g Reis
- 150 g Linsen
- 400 g grüner Spargel, geschält
- 100 g Karfiol, kleine Röschen
- 100 g Brokkoli, kleine Röschen
- 100 g Babyspinat
- 100 g Sprossenmix
- 4 EL Kürbiskerne
- 200 g Honigmelone
- 1 Stk. grüner Paprika, geschält
- Frische Basilikum- und Minzblätter
- 200 ml Schafsjoghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kernöl
- 1 Knoblauchzehe (für das Dressing)
- Salz

Quelle: ORF extra

- Pfeffer
- Lorbeer
- Olivenöl
- Knoblauch
- ein Bambusdämpfer (Durchmesser 25 cm mit 2 Etagen) oder ein Dampfgarergerät

Zubereitung

Für das Dressing Schafsjoghurt, Olivenöl, Kernöl, Zitronensaft, etwas Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Welsfilet in 4 Portionen teilen und mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und marinieren. Reis dämpfen.

Linsen mit einem Lorbeerblatt im Salzwasser weichkochen.

Babyspinat waschen, grünen Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Olivenöl und Salz marinieren.

Karfiol, Brokkoli und Spargel zuerst in den Dämpfer geben (sie dauern am längsten). Nach 4 Minuten den Fisch, Reis und Linsen in den Dämpfer zugeben und noch mal 8 Minuten dämpfen.

Den Wels, Reis, Linsen und das gedämpfte Gemüse warm in einer Schüssel gruppieren (alles warm). Mit Babyspinat, Sprossenmix, Kürbiskerne, Paprikawürfel und frischen Kräutern ergänzen (alles kalt).

Nun Honigmelonenspalten kurz in einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig anbraten, dann mit Limettensaft und Honig einstreichen.

Gegrillte Melone auf die Bowl setzen und mit Joghurt-Kernöldressing servieren.