

Rezept „Studio 2“

Österreich Bowl

Für 4 Portionen

DINKELREIS

250 g Dinkelreis

500 ml Wasser

Salz

Reis mit der doppelten Wassermenge in einen Topf geben. Salzen. Zum Kochen bringen. Zudecken, Hitze reduzieren und Dinkelreis 20 bis 30 min kochen.

RANCH DRESSING

75 g Sauerrahm

125 ml Buttermilch

1/2 Knoblauchzehe

1/4 Bund Petersilie

Etwas Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Kräuter und Knoblauch fein hacken. Chili fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken.

TOPPING: GEBRATENES GEMÜSE

1 Paprika rot

1 Paprika gelb

1 rote Zwiebel

Öl

Salz

Pfeffer

Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Gemüse in Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern.

TOPPING: GESCHMORTES GEMÜSE

1 Süßkartoffel oder Kürbis

1 TL Paprika edelsüß

Öl

Salz

Pfeffer

Süßkartoffel in 2 cm Würfel schneiden. Mit Öl einreiben. Salzen und pfeffern. Im Ofen bei 200°C Heißluft für 30 min schmoren.

TOPPING: GEKÖCHTES GEMÜSE

150 g Edamame oder Erbsen
Salz

Gemüse mit kaltem Wasser bedecken. Salzen. Zum Kochen bringen. Zudecken und einige Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.

TOPPING: FRISCHES GEMÜSE

Vogel Salat
Gurke
Kirschtomaten
Rote Rüben

TOPPING: EIER

Gekocht (hart oder wachweich)
Gebacken
Spiegeleier
Eierspeis

TOPPING: PROTEIN

1 Dose Käferbohnen
Gegrillte Hühnerbrust
Schweinsbraten
Brathuhn
Backhendl

Zutat in mundgerechte Stücke schneiden.

TIPP

Diese Bowl gelingt mit einer Vielzahl an Zutaten, vegetarisch oder mit Fleisch.
Nach Lust und Laune 2 oder mehrere Komponenten kombinieren.

ZUM SERVIEREN

Eine Schüssel mit Dinkelreis füllen. Nach Belieben mit unterschiedlichen Komponenten belegen, mit Ranch Sauce servieren.