

Veggie-Bowl mit Rapsöl-Vinaigrette im Yuzu-Style

Zutaten für 2 – 4 Portionen:

Vinaigrette

1 Schalotte
1/2 Orange
1 Limette
2 EL helle Sojasauce
1-2 EL Mirin, alternativ: 1-2 EL
Ahornsirup

3 EL Rapsöl, kaltgepresst

Salz

Bowl

200 g Basmatireis
1 EL Sesamsaat

3 EL Rapsöl
1 Salatgurke, unbehandelt
3 Stiele Mangold, rot
100 g Zuckerschoten
1 Kästchen Daikonkresse, alternativ:
Gartenkresse
100 g Blaubeeren
1 Glas Maiskölbchen, 212 ml
4 Eier, Größe M
Sushi-Ingwer nach Geschmack
Algensnack (geröstete Noriblätter),
aus dem Asia-Laden

Und so geht's:



Vinaigrette: Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange und Limette auspressen. Den Saft mit Sojasauce, Mirin und kalt gepresstem Rapsöl verrühren. Die Vinaigrette leicht salzen.

Bowl: Den Reis in einem Sieb waschen und in 800 ml kochendem Salzwasser 10 bis 12 Min. leise simmernd garen. Reis abgießen, leicht ausdampfen lassen. Sesam in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl goldbraun rösten, leicht salzen. Die Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden, salzen und beiseitestellen. Den Mangold waschen, putzen, die Stiele leicht schräg mundgerecht stückeln, die Blätter grob schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen.

In einem zweiten Topf mit kochendem Salzwasser zunächst die Zuckerschoten 2 bis 3 Min. garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Dann die Mangoldstiele 3 bis 4 Min. kochen, die Blätter zum Schluss 1 Min. mit kochen, abschütten und ebenfalls kalt abschrecken.

Daikonkresse waschen, trocken schütteln und abschneiden. Blaubeeren waschen und trocknen. Maiskölbchen abschütten.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und die Spiegeleier bei mittlerer Hitze stocken lassen, salzen.

Anrichten: Den Reis auf Schalen verteilen. Die gegarten Gemüse, Gurken, Daikonkresse, Maiskölbchen, Blaubeeren und Sushi-Ingwer anrichten. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und mit Sesam bestreuen. Eier und Algensnack auf den Bowls verteilen und servieren.

Copyright: UFOP