






Bowl mit Pulpo

 Leicht  50 min  4 Personen

Zutaten

- 8 pulpoarme, aufgetaut
Art.-Nr. 83300 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 100 g Rucolablätter
- 100 g Quinoa
- 50 g Zuckerschoten
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Limetten
- Salz
- Pfeffer
- 20 Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 große Paprika
- 1 Avocado
- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Koriander
- 4 Zweige Basilikum
- Olivenöl zum Braten
- 8 Holzspieße
- 2 EL Sesamsaat

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zuckerschoten kurz, knackig blanchieren und kalt abschrecken. Ein Dressing aus Sesamöl, Ahornsirup, Limettensaft, Pfeffer und Salz machen.

Schritt 02

Kirschtomaten halbieren, Radieschen in dünne Scheiben hobeln und Paprika in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Avocado in Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen.

Schritt 03

Pulpoarme auf Holzspieße stecken und in Olivenöl, unter mehrmaligem wenden, langsam krossbraten. Pulpo salzen und pfeffern.

Schritt 04

Quinoa auf 4 Bowls verteilen und darauf alle Zutaten sortenrein anrichten. Bowl mit Sesamsaat und Kräutern bestreuen. Die Pulpospieße auf die Bowl legen und mit dem Dressing servieren.

Tipps & Tricks

Pulpoarme am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür