

# Bunte Bowl mit Parboiled Reis



## Zutaten:

- 200 g Parboiled Reis
- 100 g Feta
- ½ rote Paprika
- ½ Brokkoli
- ½ Dose Mais
- 1 Möhre
- ½ Rote Bete
- 50 g Edamame
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 TL Ahornsirup

## Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Knoblauch



2 Portionen



30 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Brokkoli mit den Edamame zusammen ca. 3-5 Minuten kochen.
3. Die Möhre waschen, schälen und raspeln. Die Paprika waschen und klein schneiden.
4. Aus Rapsöl, Apfelessig, Senf und Agavendicksaft, sowie den Gewürzen ein Dressing herstellen.
5. Dein Reis in eine Schüssel geben und Brokkoli, Edamame, Möhre, Paprika, Mais und rote Bete darauf verteilen. Anschließend das Dressing dazugeben und den Feta als Topping über die Bowl bröseln

## Tipps:

Das Eisen aus der roten Bete wird in Kombination mit dem Vitamin C aus der Paprika besser aufgenommen.

Der Brokkoli darf ruhig noch bissfest sein. Wenn man ihn dämpft, anstatt zu kochen, behält er mehr Vitamine und Nährstoffe.



Dieses Rezept und weitere  
Informationen findet ihr hier!

# Bunte Bowl mit Parboiled Reis



Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                  |
|------------------------------------------------|------------------|
| Energie (kcal)                                 | 620,3 kcal       |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 37 g<br>10,5 g   |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 52,8 g<br>15,6 g |
| Protein                                        | 18 g             |
| Ballaststoffe                                  | 7,3 g            |

