

6. Grün wie die Hoffnung-Bowl

Grundzutaten

60 g Reis
3 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 690 Kcal

Variablen

Frisch

100 g grüne Bohnen
1 Lauchzwiebel
3 Champignons
Zitronensaft

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

1/2 Avocado



1.

Reis waschen, mit 100 ml Wasser und nach Bedarf mit Salz aufkochen, auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln und etwas abkühlen lassen. Bohnen waschen, Enden abschneiden, die Bohnen in leicht gesalzenem kochenden Wasser ca. 10–15 Minuten garen und abschrecken.

3.

Reis, Bohnen, Lauchzwiebeln und Avocados in Bowls anrichten, Avocados mit Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

2.

Bei den Lauchzwiebeln die Wurzelenden und das obere Grün entfernen, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und waschen. Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden.