MEIN GENUSS



Herzhafte Bowl



It’s a match!

Must-have in deiner Küche: Der Bärlauch gehört zum Frühling wie die Sonne zum Sommer!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zuerst Quinoa in einem Sieb gründlich abwaschen, abtropfen lassen und in einem ausreichend großen Topf mit 400 ml Salzwasser kurz aufkochen lassen. Auf kleinster Stufe für ca. **20 Minuten** offen köcheln lassen. Fertige Quinoa von der Herdplatte nehmen und beiseitestellen.
2. Während Quinoa köchelt, Karotten waschen, schälen und mithilfe einer Reibe oder einer Küchenmaschine fein raspeln. Gurke waschen und in breite Streifen schneiden. Anschließend Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Haut der Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. 1 EL der Zwiebel-Würfel für das Dressing beiseitestellen und den Rest in einer heißen Pfanne mit Öl und der **Bärlauch Pesto Gewürzzubereitung** kurz scharf anbraten. Den Blattspinat mit 4 EL Wasser hinzugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze unter ständigem Rühren andünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den fertigen Spinat aus der Pfanne nehmen. Eine neue Pfanne erhitzen und 250 g Bacon knusprig anbraten. Den fertigen Bacon aus der Pfanne nehmen und bei 60°C in den Ofen zum Warmhalten stellen.
5. Für das Dressing 50 g des gebratenen Bacons fein hacken. Den vorher vorbereiteten EL Zwiebelwürfel mit 2 TL **Bärlauchpesto,** dem **Olivenöl** sowie dem **Balsamico Essig** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit 2-3 EL Wasser verdünnen.
6. 4 tiefe Teller oder Bowls vorbereiten. Nun das Dressing mit der Quinoa vermengen und zusammen gleichmäßig auf alle Schüsseln verteilen. Anschließend die geriebenen Karotten, den Spinat, die Gurkenstreifen sowie die Sprossen gleichmäßig auf allen Tellern anrichten.
7. In der heißen Pfanne etwas Pflanzenfett erhitzen und 4 Spiegeleier bis zum gewünschten Bräunungsgrad herausbraten. Zuletzt den restlichen Bacon und die Spiegeleier zur Bowl hinzugeben und heiß servieren. Nach Geschmack mit etwas Petersilie toppen.

Zutaten

Bowl:

200 g Quinoa Tricolore
2 Karotten
1 Zwiebel
1 TL Bärlauch Pesto Gewürz
400 g Blattspinat
1 Gurke
4 EL Sprossen
200 g Bacon
4 Eier
Pflanzenöl

Dressing:

2 TL Bärlauch Pesto Gewürz
50 g Bacon
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
Salz, Pfeffer

MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 19.05.2027.