

Summer Bowl mit planted.Chicken und Erdbeeren



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Knuspriges planted.Chicken

- 400g planted.Chicken Natur
- 100 Weissmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Maisstärke
- Salz, Pfeffer und Paprika
- 140ml Wasser

Zutaten Bowl

- 150g Belugalinsen
- 2 EL Aceto Balsamico
- Thymianzweig
- 3dl Gemüsebouillon
- 1/2 Broccoli
- 120g Cherrytomaten
- 80 Salatspinat
- 100 Gramm Erdbeeren
- frischer Estragon und Kerbel

Zutaten %s

- ca. 60g frische Erdbeeren
- 1/4 Zwiebel
- 2 EL Weissweinessig
- 2dl Bouillon
- 6 EL Rapsöl
- Etwas Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Knuspriges planted.Chicken

Alle Zutaten bis auf das planted.chicken vermischen und einen luftigen Teig kneten. Das planted darin wenden und in einer Bratpfanne oder Fritteuseknusprig frittieren.

Zubereitung Bowl

Die Linsen in der Gemüsebouillon mit dem Thymianzweig und Aceto Balsamico weich kochen. Den Broccoli rüsten und im Wasser (oder im Steamer) kochen, bis er weich ist, aber noch Biss hat.

Die Cherrytomaten halbieren. Den Spinat gut waschen und abtropfen. Die Erdbeeren vierteln. Die Kräuter klein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel nebeneinander anrichten. Das planted.Chicken dazugeben. Zum Schluss das Dressing darüber geben und mit den Kräutern garnieren.

Zubereitung %s

Die Zwiebeln klein hacken und in etwas Öl in einer Bratpfanne andünsten. Mit der Bouillon ablöschen und für 2 Minuten einköcheln lassen. Vom Herd nehmen und kalt werden lassen. Sobald die Flüssigkeit nicht mehr heiss ist, zusammen mit den Erdbeeren, dem Essig und dem Senf mixen. Zum Schluss das Rapsöl dazunehmen und nochmals gut durchrühren/mixen.