

REZEPT

Sea Bowl mit Gerste



Sea Bowl mit Gerste / Foto: Bonduelle Food Service/ASK Marketing

Ein Rezept von Bonduelle.

Zutaten

Gerste Minute von Bonduelle Food Service

Broccoli von Bonduelle Food Service

Radieschen

gekochte Rote Bete in Würfeln

Eier, gekocht

Muschelfleisch, gegart

Garnelen, gegart und mariniert

Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Saure Sahne, Dill, Salz + Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Rote Bete mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

Saure Sahne mit Senf glatt rühren, mit geh. Dill, Zitronensaft, Salz + Pfeffer abschmecken.

Broccoli blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Die Gerste erwärmen, auf die Teller verteilen, rote Bete, Radieschen, blanchierter Broccoli, Muscheln, Garnelen und Eier anrichten, mit Dillcreme verfeinern.

Garnitur: Alle Kräuter nach Wunsch, Nüsse, Kresse, Räucherfische wie Lachs und Heilbutt, gegrillte Fische, Krustentiere aller Art