

REZEPT

Sommermatjes-Bowl



Sommermatjes-Bowl mit Hirse, Spinat, Tomaten, Mango und Avocado / Foto: Friesenkrone

Zutaten für 1 Bowl: 70 bis 80 Gramm Friesenkrone Sommermatjesfilet, 30 Gramm gelbe Tomaten, 40 Gramm Cockailtomaten, 60 Gramm gekochte Hirse, 40 Gramm Avocado, 30 Gramm Mango, 20 Gramm Baby-Spinat, 1 Gramm gepoppte Hirse, 30 Gramm Zitrus-Vinaigrette

Zubereitung:

Friesenkrone Sommermatjesfilets halbieren, mit Gemüse- und Obstspalten, halbierten Tomaten, Spinat und gekochter Hirse anrichten, Zitrus-Vinaigrette darüber geben, mit gepoppter Hirse bestreuen.

