



# Spring-Bowl. Mit Spargel und Erdbeeren

Foodbox

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- Salz
- 200 g grüner Spargel
- 200 g weißer Spargel
- 150 g Erdbeeren
- 1 Handvoll Kresse
- 1 Orange
- 1 EL (Apfel-)Essig
- 2 EL Olivenöl
- Chiliflocken
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne

## Zubereitung in 15 Minuten

- 1** Die Möhren schälen und fein stifteln. Die Zuckerschoten abbrausen, putzen und in kochendem Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Den grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen Spargel ganz schälen, die Enden abschneiden und ebenfalls im Salzwasser blanchieren. Den weißen Spargel etwa 15 Minuten, den grünen Spargel acht bis zehn Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen und schräg halbieren oder dritteln. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren oder vierteln. Die Kresse abbrausen, abtropfen lassen und mit allen vorbereiteten Zutaten in Bowls füllen.
- 2** Für das Dressing die Orange gründlich schälen, die Filets herausschneiden und den Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken. Mit dem Essig, Öl, Salz und Chili verrühren und abschmecken. Die Orangenfilets untermischen und kurz vor dem Servieren über die Bowl-Zutaten geben. Mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.

### Tipp:

Nicht vegan: Feta darüber bröckeln

### Nährwerte pro Portion 418 kcal, 1747 kJ

32,8 g Kohlenhydrate

13,7 g Eiweiß

21,8 g Fett

