



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## RICE VEGGIE BOWL MIT LEINDOTTERÖL

Erstellt am 17.06.2024

**Rezept von Sportysoul Sarah** 

 vegetarisch  leicht  40 min

**Für alle Fitness-Freunde!**

Ein super nahrhaftes Gericht, das perfekt zu einem aktiven Lebensstil passt: die Rice Veggie Grilled Cheese Summer Bowl mit satten 26g Protein und einer bunten Mischung aus frischen Zutaten. Mit vitaminreichem Gemüse, herzhaftem Reis und Leindotteröl – perfekt für die Mahlzeit nach dem Workout. Probier's aus und tank Energie auf köstliche Weise!



**Nährwert Angaben:** 760 kcal Kalorien - 58g Kohlenhydrate / 26g Protein / 45g Fett

### Zutaten:

- 150g Langkornreis, gekocht
- 10g Bio-Leindotteröl Farmgoodies
- 1 Teelöffel Balsamico Essig/ Bio Balsamico Creme
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Hühnerei, Eier, gekocht
- 70g Paprika
- 60g Cocktailtomaten
- 50g Kohlrabi
- 1 kleine Avocado, frisch
- 1 große Karotte
- 25g Mais
- 1 Grilltaler (Grillkäse Gouda)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein schneiden.
2. Den gekochten Reis in eine große Schüssel geben und das Gemüse darauf verteilen. Das Ei nicht ganz hart kochen, schälen und in der Hälfte aufschneiden und in die Salatschüssel dazu geben.
3. Den Grilltaler goldig braun braten und auf den Salat legen.
4. Bunt würzen mit Salz, Pfeffer und Blütensalz und das Essig-Öl Dressing darüber leeren.

Noch warm genießen - MAHLZEIT! Nach Wunsch können auch Ruccola, Granatapfel, Ananas, Thunfisch etc hinzugefügt werden.

