BUDDHA BOWL MIT VEGANER BRATWURST

ZUTATEN

1 PORTION | 25 MIN | EINFACH

1 Pkg. Garden Gourmet Sensational Bratwurst

1/2 Zucchini

1/2 Karotte

1/4 Gurke

1/4 Avocado

20 g Blattspinat (frisch)

1 Frühlingszwiebel

1/4 TL Chiliflocken

1/2 TL Brauner Rohrzucker

2,5 g Sesamsaat

7,5 g Koriander (frisch) oder alternativ Petersilie

20 g vegane Mayonnaise

1 TL Thai-Chilisauce (z.B. Sriracha)

1/4 Zehe Knoblauch

1 EL Olivenöl

1 Limette

Salz

Pfeffer

Du hast Lust auf eine leckere Bowl ohne Fleisch? Dann bereite unsere Buddha Bowl mit veganer Garden Gourmet Sensational Bratwurst zu!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Zutaten

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zugghetti, also langen Zucchini-Nudeln, verarbeiten. Alternativ mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

2. Vorbereitung Sensational Bratwurst

Würstchen schräg in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garden Gourmet Sensational Bratwürste nach Verpackunsganweisung von allen Seiten goldbraun anbraten.

3. Vorbereitung Zutaten

In der Zwischenzeit Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und pressen oder reiben. Die Hälfte des Limettensaftes, Zucker und Chiliflocken hinzugeben und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Für das Dressing vegane Mayonnaise, Sriracha, den restlichen Limettensaft und Knoblauch vermengen. Koriander oder alternativ Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4. Es kann angerichtet werden!

Zucchini, Karotten, Gurke, Avocado, Spinat und Frühlingszwiebeln in einer Bowl anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garden Gourmet Sensational Bratwurst und Koriander (oder Petersilie) darauf geben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Sesam bestreuen und genießen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE