

CALIFORNIA BOWL

4 PERSONEN

ZUTATEN

- 180 g Quinoa, nach Packungsbeilage zubereitet
- 1 Dose Krabbenfleisch, abgetropft
 - 4 Krabbenscheren, ausgelöst, plus Krabben-Fleisch
 - 1 Baby-Gurke, in Scheiben geschnitten
- 50 g Erbsen, TK, blanchiert
- 100 g Kefen, blanchiert und schräg halbiert
 - 2 Chilischoten, entkernt, in Stücke geschnitten, blanchiert
 - 8 Cherry-Tomaten, konfiert
- 1 Glas Tomaten, getrocknet, eingelegt, abgetropft
- 0,2 dl *Sesam-Öl
- 0,2 dl *Sojasauce
 - 1 Limette, Abrieb und Saft
- 0,2 dl *Reisessig

GARNITUR

- ½ Bund Koriander

ZUBEREITUNG

Aus den *Zutaten und dem Limettensaft ein Dressing herstellen. Quinoa mit dem Krabbenfleisch, den eingelegten Tomaten und dem Dressing mischen.

ANRICHTEN

Quinoa portionenweise in den Bowls verteilen, mit je einer Krabbenschere und den Gemüsen anrichten. Mit Korianderblättchen und Limettenabrieb garnieren.

Rezept von Marion Michels

