

Grüne Spinat-Bowl

mit Mozzarella



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Kugeln Mozzarella, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Karotten, ½ Salatgurke, 150 g Reis, 50 g frischer Blattspinat (optional)

200 g Erbsen (TK), 100 g Blattspinat (TK), 50 g Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, ¼ Bund Basilikum, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 TL Sesam

Basilikumblätter, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst den Reis mit einer Prise Salz nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.
2. Den gefrorenen Blattspinat auftauen und das überschüssige Wasser herauspressen – bei Bedarf für das Topping noch frischen Blattspinat waschen und bereitstellen.
3. In der Zwischenzeit die Karotten fein raspeln, Gurke in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Für ein cremiges Hummus die aufgetauten oder blanchierten Erbsen zu-

- sammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Sesam, Knoblauch, Honig, aufgetauten Blattspinat und Basilikum fein pürieren – mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Reis zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse und Hummus auf die Bowls verteilen und je eine Mozzarellakugel darauf setzen.
6. Jede Bowl nach Belieben mit frischen Basilikumblättern, einem Schuss Essig und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verfeinern.