

Salatbowl mit Grünkernbällchen und Mango

Zutaten für 2 Portionen

- 60 g Grünkernschrot
- 100 g Datteltomaten - vierteln
- 100 g Schlangengurke in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 80 g Karotte (bereits geschält) - fein würfeln
- 80 g Pastinake (bereits geschält) - fein würfeln
- 50 g Kopfsalat - zupfen
- 1 Mango - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe - fein würfeln
- 8 Pekannüsse - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Leinsamenmehl
- 3 grosse Salbeiblätter - in Streifen schneiden
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Grünkern, Karotte, Pastinake und Salbei mit der Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt kurz aufkochen und ca. 20 Min. ausquellen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen und etwas auskühlen lassen.

Zwischenzeitlich das Kokosöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch, Pekannüsse und Senfsamen darin unter Rühren 5 Min. rösten. Dann den Pfanneninhalte unter die Grünkernmischung heben, salzen, das Leinmehl dazugeben und alles gut vermengen.

10 kleine Bällchen formen und in den Sesamsamen wälzen.

Jeweils die Hälfte vom Salat, den Tomaten, Gurken, Radieschen und der Mango auf den äusseren Bereich der Bowls verteilen, mit unserem French-Dressing (oder einem Dressing deiner Wahl) beträufeln; dann jeweils die Hälfte der Grünkernbällchen in die Mitte setzen und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 405 kcal, Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 26 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gruenkernbaellchen-mit-mango.html>