

Garnelen-Edamame-Bowl mit Knoblauch-Tahini-Sauce



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 150 g Vollkornreis
- ¼ Brokkolikopf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 EL Rapsöl
- 225 g Garnelen
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Paprikapulver
- ½ rote Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 1 Karotte
- 180 g Radieschen
- 4 Rotkohlblätter
- 150 g Edamame-Bohnen
- n.B. Lauchzwiebel und/oder Koriander
- n.B. Buchweizen

für die Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tahini
- 4 EL Hafer Cuisine
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 Limette
- 1 Pr. Knoblauchgranulat
- 1 Pr. Salz & Pfeffer

NIARIA