

Mairübchen-Bowl

Deine Zutaten aus der Kiste:

Mairübchen
Kohlrabi
Grün vom Fenchel

Was brauchst Du sonst:

Übrige Pellkartoffeln oder Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Esslöffel Öl
2 Fäden Safran oder etwas Paprikapulver
1 Becher Sahne oder wer es gerne fettarm mag, Milch oder Haferdrink
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Zuerst die Zwiebel und die Mairübchen und den Kohlrabi schälen. Zwiebel würfeln und Mairüben und Kohlrabi in dünne Halbmonde schneiden
2. Fenchelgrün abschneiden, abspülen und hauchfein schneiden. Beiseite stellen, da es als Deko einen wird
3. Den Esslöffel Öl in einen Topf geben und die Zwiebel darin andünsten. Rübchen und Kohlrabi-Halbmonde dazugeben, ca. 10 Minuten dünsten lassen
4. Mit der Sahne oder Milch/HAferdrink aufgießen, die zwei Safranfäden hinzufügen oder etwas Paprikapulver (eine Prise), umrühren
5. Pellkartoffeln in Stücke schneiden und hinzufügen, durchwärmen lassen
6. Mit einer Gabel die Kartoffeln andrücken, anquetschen. Die Bowl ist nicht Brei und nicht Suppe, so irgendetwas dazwischen, ganz so, wie Du die Textur am liebsten hast

7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Fenchelgrün garnieren

Passt gut dazu:

geröstete Kerne oder Cracker

Claudia Kirst, Diätassistentin, www.yoga-am-ufer.de