

Rezept

Dressing:

4 EL Olivenöl

2 EL Essig

1 TL Senf

Etwas pflanzliche Milch

¼ Knoblauchzehe, zerkleinert (Knoblauchpresse)

Salz

Pfeffer

Alle Zutaten zu einer cremigen Salatsoße mixen.

Bowl:

GREENFORCE Pflanzlerl

Salat

Gurken

Tomaten

Süßkartoffeln

Kürbisscheiben (z.B. Butternut)

½ Orange

Rote Beete

Linsen

Die Pflanzlerl nach Anleitung mixen und kühlen. Die Süßkartoffeln, je nach Größe, ca. 30-45 min. kochen, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Butternutkürbis schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und etwas Meersalz darauf verteilen. Für 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen. Nach 10 Minuten wenden.

Die Linsen kochen. Den Salat waschen und das Gemüse, sowie die Orange klein schneiden.

Die Pflanzlerl in einer Pfanne anbraten. Alles in einer Bowl anrichten. Dressing darüber geben.