



SALAT BOWL

MIT MINI BERNER WÜRSTCHEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Packung WOLF Mini Berner Würstchen
50 g Quinoa
100 g Rotkohl
100 g Edamame, ohne Schote, tiefgekühlt
100 g Blumenkohl
etwas Salat

FÜR DAS DRESSING

45 g Naturjoghurt
1 TL flüssiger Honig
3/4 TL Senf, grobkörnig
1 TL Zitronensaft
1/4 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT

1. Quinoa und Edamame nach Packungsangaben kochen. Blumenkohl in Salzwasser garen. Alles auskühlen lassen. Rotkohl fein hobeln, Salat waschen und klein zupfen.
2. In der Zwischenzeit kann das Dressing angerührt werden. Naturjoghurt, Honig, Senf, Zitronensaft und Knoblauchpulver miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mini Berner in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und alles zusammen in einer Schüssel anrichten und das Dressing darüber gießen.

Lass es dir schmecken!

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf wolf-essgenuss.de/blog

Gutes Essen – Gute Freunde – Gutes Leben