



## Plant based Bowl

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

150 g	Bulgur	1	Tomate
100 g	Staudensellerie	1	Apfel
1 Hand voll	Petersilie (glatt)	2	Minzzweige
½ Bund	Frühlingszwiebeln	5 EL	Olivenöl
1	Zitrone	12	Drillinge (Kartoffeln)
4 Hand voll	Babyspinat	1 Hand voll	Kirschtomaten
2	Avocados		Salz & Pfeffer

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Bulgur kochen.
2. Drillinge mit etwas Olivenöl einreiben, salzen und im Backofen bei 200°C für ca. 10 - 12 Minuten garen.
3. Tomate würfeln, Staudensellerie klein schneiden und den Apfel in dünne Scheiben schneiden.
4. Petersilie fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren und das Gemüse mit etwas Olivenöl und Salz würzen und mischen.
5. Eier wachsw weich kochen, abschrecken und schälen.
6. Babyspinat als Basis auf einen Teller geben. Bulgur und das Gemüse dazu arrangieren.
7. Avocados halbieren und aufschneiden.
8. Kartoffeln dazu geben. Mit Minze garnieren und servieren.

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Plant based Bowl

Stand 28.02.2023