



Grüne Bowl mit Pacific Prawns und Orangenkefir

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Pacific Prawns Original »

1 Bio-Orange(n)

200 ml Kefir

Salz

Pfeffer

1 TL flüssiger Honig

1 Bund(e) grüner Spargel

50 g Zuckerschoten

2 Mini-Salatgurke(n)

2 Stangen Staudensellerie

50 g junger Blattspinat

2 EL Olivenöl

**120 g gegarte Linsen
(Fertigprodukt)**

Zubereitung

1. Garnelen nach Packungsanleitung auftauen, kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Saft und Schale mit Kefir verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Herausheben, abtropfen lassen und kalt abschrecken. Spargelstangen im kochenden Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen, abgießen und abschrecken. Stangen in Stücke schneiden. Gurke und Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.
4. Garnelen im heißen Öl 3-4 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen und Gemüse auf zwei Bowls verteilen. Mit etwas

Orangenkefir beträufeln und mit Garnelen toppen.

Übrigen Orangenkefir dazu servieren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr

durcherhitzen!