

# ROUGETTE



## ROUGETTE Landkäse Frühlingsbowl

Zutaten für 4 Portionen:

**400 g ROUGETTE Landkäse**

200 g Basmati-Reis

200 g Tiefkühl-Edamame

1 Mango

1 Gurke

1 Avocado

¼ Rotkohl / Blaukraut

4 EL Zitronensaft

2 EL Wolfram Berge Paprika

Gelee

2 EL Olivenöl

1 EL Sesam

Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

1. Den Reis nach Anleitung kochen und beiseite stellen. Die Edamame nach Anleitung kochen und abkühlen lassen
2. Avocado schälen, in Scheiben schneiden. Gurke waschen, in lange feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und fein schneiden. Den Rotkohl mit Salz mischen und in einer Schüssel durchkneten, bis er zarter wird.
3. Olivenöl, Zitronensaft und Wolfram Berge Paprika Gelee verquirlen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. ROUGETTE Landkäse in kleine Stücke schneiden. Den abgekühlten Reis in Schüsseln füllen. Das Gemüse, die Mango und den ROUGETTE Landkäse darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Sesam garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: 3854,6 kJ / 927,1 kcal | E 25,6 g | F 30,9 g | KH 57,8 g