SALAT BOWL MIT FILET-STÜCKCHEN ITALIAN STYLE

2 PORTIONEN | 35 MIN | EINFACH

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art

1 kleine rote Zwiebel

1 Zitrone

½ rote und ½ gelbe Paprika

1 kleine Zucchini

1 kleine Aubergine

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

1 Glas Artischockenherzen in Olivenöl

1 Packung Rucola

1 EL Pinienkerne

Eine grandiose Salat-Variation aus der italienischen Küche ist unsere vegane Bowl mit marinierten Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zutaten schneiden

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Großzügig mit Zitronensaft beträufeln und gegebenenfalls etwas Zucker hinzufügen. Ca. 15 Minuten marinieren lassen. Die Artischockenherzen halbieren. Zucchini und Aubergine in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.

2. Zubereitung Gemüse

Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln, in der Grillpfanne grillen und mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten.

3. Zubereitung Sensational Filet-Stückchen

Die Garden Gourmet Sensational Filet-Stückchen Italian Style gemäß den Anweisungen auf der Verpackung braten. Den Rucola und das gegrillte Gemüse mit eingelegten Zwiebeln, Artischockenherzen und marinierten Stücken auf Tellern verteilen. Füge zum Schluss noch etwas Balsamico-Essig hinzu und der Salat ist fertig!

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE