



Genuss-Rezept

Griechische Meal Prep Bowl

Zutaten für 4 Personen

320 g Gutfried Hähnchen Bratwurst
150 g Perlencouscous
500 ml Wasser
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
200 g Kirschtomaten
80 g Feta
1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
230 g griechischen Joghurt
1 gehackte Knoblauchzehe
½ TL Zitronenschale
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Meal Prep Bowl



Zubereitung

Gutfried Hähnchen Bratwurst kleinschneiden, von beiden Seiten in etwas Öl anbraten und zur Seite stellen. Wasser und Perlencouscous in eine Pfanne geben. Das Ganze 12 Minuten köcheln lassen, abgießen und zur Seite stellen. Für den Salat: ½ Salatgurke, rote Zwiebel und Kirschtomaten kleinschneiden und mit Feta in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing: Rotweinessig, Olivenöl und Zitronensaft verrühren und über den Salat geben. Für den Dip: ½ Salatgurke in kleine Stücke schneiden und mit dem griechischen Joghurt verrühren. Die gehackte Knoblauchzehe, Zitronenschale und frischer Zitronensaft zum Joghurt hinzufügen. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein separates Schälchen füllen. Nun die Bratwurst, den Perlencouscous und den Salat in der Meal Prep Bowl nebeneinander anrichten. Schon ist die griechische Meal Prep Bowl fertig. Gutfried wünscht guten Appetit!

Zubereitungszeit: Circa 45 Minuten

Für 4 Portionen: 419 kcal, 37,9 g Kohlenhydrate, 5,4 g Zucker, 16,6 g Fett

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de