

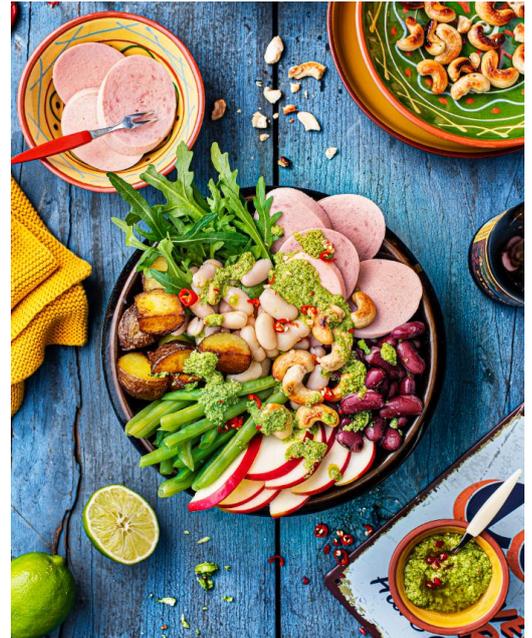


Genuss-Rezept

Mexikanische Bowl - Geflügel-Fleischwurst-Duett

Zutaten (für 4 Personen)

350 g Gutfried Geflügel-Fleischwurst
200 g kleine Kartoffeln (Bioqualität)
200 g grüne Bohnen
1 Dose (Abtropfgewicht 250 g) weiße Bohnen
1 Dose (Abtropfgewicht 250 g) rote Kidneybohnen
4 kleine säuerliche Äpfel
1 Bund Rucola-Salat
Einige Blätter Basilikum
1 Zitrone
Butterschmalz
40 g Cashewkerne
20 g Erdnüsse
6 EL Olivenöl
3 EL Bianco-Essig
1 TL Limettensaft & Abrieb
1 kleine Chilischote
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Cayennepfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Mit ihrer Schale in einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und kross anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und die Kartoffeln mit dem Saft bestreichen. Die grünen Bohnen blanchieren und in Stücke schneiden. In der Zwischenzeit Basilikum und den Rucola-Salat waschen. Weiße Bohnen und Kidneybohnen abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffeln, dem Rucola-Salat, dem Basilikum und der in gleichgroße Stücke geschnittenen Geflügel-Fleischwurst, in einer Bowl anrichten. Für das Dressing Olivenöl, Bianco-Essig und Limettensaft vermengen. Eine kleine Chilischote, die vorher im Küchenmixer oder mit einem Pürierstab flüssig püriert wurde, hinzugeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Cashewkernen, Erdnüssen und dem Limettenabrieb garnieren.

Pro Portion: 3268/783 kJ/kcal; 29,3 g E; 48,8 g F, 49,2 g KH, 3268 KJ; 783 kcal
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

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