

OWL Salat Bowl

Zutaten für 1 Bowl:

- 80g Dinkel Fadennudeln
- 50g Babyblattspinat
- 3 Radieschen
- 1 Möhre
- 1 Ei
- ½ TL Sesam, natur

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL Dattelsirup oder Zucker
- 1 TL Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Leinöl
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

Die Dinkelnudeln nach Packungsanweisung kochen und kalt abschrecken. Den Spinat waschen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhre waschen und mit dem Sparschäler in Streifen schälen. Das Ei als Spiegelei zubereiten und mit Sesam bestreuen und in Streifen schneiden.

Alle Salatzutaten dekorativ in einer Schüssel anrichten.

Für das Salatdressing Dattelsirup, Senf, Olivenöl, Leinöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die geschnittenen Kräuter dazu geben.

Kurz vor dem Essen das Dressing über den Salat geben und sofort servieren.