

# FRÜHLINGSBOWL AN LIMETTEN- SESAM-VINAIGRETTE

## Zutaten 4 Personen

- 200g Reis Salzwasser, siedend
- 2 Eier Wasser, siedend
- 1 EL Olivenöl
- 400g dünne grüne Spargeln
- ½ TL Salz
- 2 Limetten, nur Saft
- 4 EL Aceto balsamico bianco
- 1dl Sonnenblumenöl
- ¾ dl Sesamöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL [Sardisches Kräutersalz](#)
- 2 Avocados, längs in Scheiben
- 200g Feta, in Würfeln
- 200g Edamame
- 1 Bund Radiesli, in Scheibchen
- 100g Jungsalat
- 10g Micro Greens
- 10g Randensprossen
- 1 TL [Grüner Bergpfeffer](#)
- wenig [Fleur de Sel](#)

Reis im siedenden Salzwasser ca. 40 Min. weich kochen. Reis abtropfen, auskühlen. Eier sorgfältig ins siedende Wasser geben, bei kleiner Hitze ca. 8 Min. köcheln. Herausnehmen, kalt abspülen und schälen. Eier halbieren. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Spargeln ca. 3 Min. rührbraten, salzen. Limettensaft mit Balsamico, Öl und Ahornsirup verrühren, würzen. Reis und Spargeln mit Avocados, Feta, Edamame, Radiesli, Salat, Micro Greens und Sprossen in 4 Schalen anrichten, Sauce darüberträufeln, würzen.



La Cucina