

Flower-Power mit grünem Gemüse und Avocado-Erbсен-Püree



Zutaten

Zutaten für 10 Portionen:

300 Ardo Halbe Avocados

150 g Ardo-Erbсенпüree

100 g Ardo Markerbsen extra fein

100 g Ardo Ganze Bohnen extra fein

100 g Ardo Edamame-Sojabohnen

100 g Ardo Zuckererbsenschoten

200 g Ardo Rote-Beete-Bacon

1 dl Olivenöl

1 Limone

Pfeffer und Salz

150 g Feta

dekorative Blüten oder Sprossen

Zubereitung

1. Den Rote Beete Bacon 6 Std. bei 80 °C im Ofen trocknen, Im Mixer zu einem feinen Crumble zerkleinern.
2. Die Avocados und das Erbsenпüree zusammen im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten, die Hälfte des Olivenöls und Limonensaft daruntermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Das gesamte Gemüse kurz blanchieren oder dünsten, danach mit kaltem Wasser abschrecken, mit einem Schuss Olivenöl mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Das Avocado-Erbсен-Püree auf dem Teller anrichten. Das Gemüse darüberverteilen und etwas Feta darüberbröckeln.
5. Zum Schluss den Crumble aus dem Rote Beete Bacon und einige dekorative Blüten oder Sprossen darüberstreuen.

Allergene

Milk

Soy



We preserve nature's gifts