



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Budwig Sommer Bowl

### Zutaten

50 g Buchweizen

30 g rote Linsen

160 ml Wasser, leicht gesalzen

1 Stängel frische Minze

3 Stängel Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Zuckererbsenschoten

2 Stück(e) Aprikosen

75 g Feta

1 Handvoll Pflücksalat

1 Esslöffel Omega-3-Leinöl

1 Teelöffel Limettensaft

0.5 Stück(e) Knoblauch

1 Teelöffel Honig

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

1 Esslöffel gehackte Mandeln

---

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 709 kcal

## Zubereitung

1. Für die Bowl: Den Buchweizen und die roten Linsen abwaschen. In der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten garen.
2. Die Minze fein hacken.
3. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Den Faden sowie die Enden der Zuckererbsenschoten entfernen und diese vierteln.
5. Die Aprikosen waschen, entkernen und achteln.
6. Den Feta würfeln und den Knoblauch fein würfeln oder pressen.
7. Den Salat vorsichtig waschen und trocknen.
8. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Limettensaft, gehackter Minze, Knoblauch, Honig und Gewürzen ein Dressing zubereiten.
9. Den Salat, das Gemüse und den Feta im Dressing marinieren.
10. Die Buchweizen-Linsen-Mischung in eine Schale füllen. Die marinierte Salat-Gemüse-Feta-Mischung daneben schichten.
11. Die Aprikosen in die Bowl geben und die Mandeln hacken und darüber verteilen.
12. Mit Ringelblumenblüten dekorieren.