Bowl à la Bauernland



ZUTATEN für 4 Portionen:

- 8 Stück **Bauernland Mini Dinkel-Broccoli-Strudel**
- ca. **400 g Bauernland Asia Gemüse**
- ca. **300 g Reis** (ungekocht)
- 1–2 **Gurken**, in Scheiben geschnitten
- 2 **Mangos**, gewürfelt
- ca. **120–150 g Sriracha MayonnaiseÖl** zum Anrösten der Strudel

ZUBEREITUNG:

- Die **Bauernland Mini Dinkel-Broccoli-Strudel** vollständig **auftauen**.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Strudel bei mittlerer Hitze **rundum goldbraun anrösten**.
- **Reis nach Packungsanleitung kochen** und warm halten.
- Die **Gurke in Scheiben schneiden** und die **Mango würfeln oder in Stücke schneiden**.
- Das **Bauernland Asia Gemüse** nach Vorgabe zubereiten (z. B. in der Pfanne oder im Wok erhitzen).
- Den gekochten Reis in eine Bowl geben.
- Die angerösteten Mini-Strudel, Gurke, Mango und das Asia Gemüse darauf verteilen.
- Zum Schluss die Bowl mit **Sriracha Mayonnaise** toppen.