



Lunchboxsalat mit viel Gemüse

Zutaten:

- 500 g Naturreis (gegart)
- 4 kleine Rote Bete (vakuumiert)
- 1 große Orange
- ½ Salatgurke
- 100 g Babyspinat
- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Feta
- 2 EL Cashew- oder Pistazienkerne
- Minze und Petersilie
- 3EL Olivenöl
- Saft einer Limette
- etwas Worcestersoße
- Chili
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Granatapfelkerne

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Orangen schälen und in Spalten schneiden, Kräuter hacken, Fleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Feta würfeln. Aus ÖL, Limettensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer, Chili

und etwas Zucker ein Dressing rühren. Alle Zutaten mischen und mit den Granatapfelkernen und den Cashewkernen bestreuen.

Die etwas andere Lunchbox:

- Toll zum Mitnehmen
- Reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Gesunde Fette und hochwertiges Protein
- Die perfekte Mahlzeit für einen anstrengenden Arbeitstag