

## Meal Prep Bowl (low carb) mit Lachs und Avocado

Einfach – schnell – gut zum Mitnehmen – für 3 Portionen

### Zutaten für den Karfiolreis:

1 Karfiol  
1 EL Kokosöl  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Kräuter

### Zutaten für den Lachs:

2 Lachsfilet  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
3 EL Bio- Olivenöl (z.B. Fa. Fandler)  
2 TL Honig  
5 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, etwas Chili nach Geschmack  
1 EL Ital. Kräuter (TK)



### Zutaten für die Bowl:

2 Avocado  
8-10 Cocktailtomaten  
2 Frühlingszwiebel  
½ Salatgurke  
1 TL Sesam Bio, ungeschält

### Zubereitung:

- Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Für die Marinade den Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Honig gut verrühren
- Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken
- Den Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Marinade beträufeln, den Rest zur Seite stellen
- Für den Karfiolreis die Röschen vom Strunk trennen und mit einem Schnellmixer zerkleinern
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Karfiolreis darin ein paar Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
- Das Gemüse für die Bowl waschen, schälen und grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden
- Das Innere der Avocado in Streifen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden
- Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alle Zutaten auf einen Teller geben und mit dem restlichen Dressing beträufeln

Als Meal Prep zu Mitnehmen:

Alle frischen Zutaten in eine Meal Prep Box füllen und die Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Lachs und Karfiolreis in ein weiteres Fach füllen, mit Sesam und Kräutern bestreuen und gut verschließen.

Das Dressing in eine kleine, gut verschließbare Dose füllen und mitnehmen.

Im Büro die frischen Zutaten auf einen Teller anrichten, den Lachs und den Karfiolreis kurz in der Mikrowelle erwärmen. Zum Gemüse anrichten und mit Dressing beträufeln.

TIPPS:

Bowls können je nach Geschmack und Vorliebe zusammengestellt werden!

Anstelle von Lachs kann Hühnerbrust oder Tofu verwendet werden!

Die Gemüsesorten können je nach Vorliebe und Geschmack ausgetauscht werden.

Schmeckt auch mit frischem Koriander!

Anstelle von Karfiolreis kann auch Vollkorn Couscous oder Quinoa (glutenfrei) verwendet werden.

**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!**