



BUDDHA-BOWL MIT KICHERERBSEN

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

275 g Müller's Mühle Kichererbsen
2 Möhren
1 Römersalat
300 g reife Aprikosen oder Nektarinen
300 g Tomaten
2 reife Avocados
5-6 EL Zitronensaft
100 g Sprossen
4 EL Olivenöl
1 TL geröstetes Sesamöl
einige geschnittene Minzblättchen
je 1 TL Honig und mittelscharfer Senf

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN

Zubereitungen

Kichererbsen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen.

Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salat in Blätter zerteilen, waschen, putzen und in Streifen schneiden. Aprikosen oder Nektarinen waschen, halbieren und Steine entfernen.

Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Avocados halbieren, Steine entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und mit dem Obst und Tomaten in schmale Spalten schneiden. Avocados mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Sprossen evtl. waschen.

Für das Dressing übrigen Zitronensaft, Öle, Minzblättchen, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatzutaten sortenrein in großen Bowls / Schüsseln anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Tipp: Als Topping schmecken gebratene Chorizo oder Kabanossi.