

Fitness-Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 200 g Kichererbsen (Konserven)
- ✚ 1 EL Raps- oder Erdnussöl (hoch erhitzbar)
- ✚ 1-2 EL Gewürze: z.B. Kräuter de Provence, orientalische Gewürzmischung
- ✚ ½ Eisbergsalat oder 1 Packung Pflücksalat
- ✚ 2 Karotten
- ✚ 1 Paprika rot
- ✚ 1 Paprika gelb
- ✚ ½ Avocado
- ✚ 40 g Käse, Mozzarella, Feta, Gouda oder veganes Produkt
- ✚ 2 EL gehackte Nüsse
- ✚ 200 g saure Sahne oder veganes Produkt
- ✚ Pfeffer, Salz, Schnittlauch für das Dressing

Zubereitung:

Die Kichererbsen abschütten und in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermischen. In der Heißluftfritteuse, dem Backofen oder einer Pfanne kräftig anrösten. In der Zwischenzeit alles Gemüse waschen und vorbereiten: Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen hobeln, Paprika in Ringe schneiden, Avocado schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zutaten einzeln, gerne farblich sortiert auf tiefen Tellern anrichten. Für das Dressing die saure Sahne mit Pfeffer, Salz und Schnittlauch oder anderen Kräutern anrühren.

Die Zutaten passen gut zur veganen Ernährung, Gewichtsreduktion, darmfreundlichen und auch entzündungshemmenden Kost – und: es sieht einfach ansprechend aus und erhöht somit noch einmal den Genuss.

Die Zutaten können nur als Vorschläge zu verstehen und können beliebig abgewandelt werden. Durch geraspelten Rotkohl oder ein paar Blaubeeren kann man noch einen blauen Akzent setzen – wenn die Teller nicht schon blau sind....



1 Portion ohne Baguette: ca. 560 kcal, Kohlenhydrate (40 g), Fett (36 g), 15% Eiweiß (18 g)