



Aus der Heimat der Frische

 25 Minuten

 Einfach

Für mittags: Veggie-Rainbowl

Kurs auf knackig: Bunte Gemüse-Spaghetti aus Möhren, Zucchini und Roter Bete tummeln sich mit fein-süßen Erbsen, herzhafter Ringelbete, cremiger Avocado und gerösteten Kichererbsen in der Schüssel. Getoppt mit frischem Körnigen Frischkäse und würzigen Frühlingskräutern umschifft die bunte Bowl jedes Mittagstief. Durchpowern ahoi!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Avocado waschen, halbieren und den Kern vorsichtig mithilfe eines Messers herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Ebenfalls die Ringelbete waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Schritt 2

Die Zucchini und Möhren waschen, anschließend die Möhren schälen. Zucchini, Möhren und vorgegarte Rote Bete mit Hilfe eines Spiralschneiders in feine Gemüse-Spaghetti schneiden.

Schritt 3

Die Erbsen in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 3 Minuten leise köcheln lassen, anschließend in einem Sieb abgießen. Auf einem Brett die Cashewkerne und Mandeln grob zerhacken und in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Zum Schluss die Petersilie waschen und trocknen.

Schritt 4

Die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Piment und 0,5 TL Kurkuma vermischen. Die gewürzten Kichererbsen in einer beschichteten Pfanne 3-4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5



 Zutaten

2 Portionen

80 g Feldsalat

1 Avocado

2 Zucchini

2 Möhren

2 Knollen Rote Bete (vorgegart)

1 Knolle Ringelbete

6 Stängel Petersilie

8 EL tiefgefrorene Erbsen

1 EL Cashewkerne

1 EL Mandeln

400 g vorgegarte Kichererbsen
(Abtropfgewicht 240g)

0.5 TL Piment

1 TL Kurkuma

Salz

200 g MILRAM Körniger Frischkäse

Frisch gemahlender Pfeffer

1 Schalotte

Saft einer halben Zitrone

1 EL Sesampaste

1 TL Olivenöl

Den Salat, das zubereitete Gemüse und die Gartenkresse nach eigenem Geschmack in großen Lunchschüsseln anrichten. Anschließend mit Körnigem Frischkäse toppen und diesen mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 6

Für das Dressing die Schalotte fein hacken und mit Zitronensaft, Sesampaste, Olivenöl, Weißweinessig, Wasser und 0,5 TL Kurkuma in ein hohes Gefäß oder Messbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat und das Gemüse geben.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3222/771

Fett (g): 36

Kohlenhydrate (g): 67

Eiweiß (g): 42

1 EL milder Weißweinessig

100 ml Wasser

Gartenkresse nach Geschmack