

Buddha-Bowl mit Kichererbsen, Pekannüssen und Granatapfelkernen



30 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	636 Kcal
Kohlenhydrate	33.6 g
Eiweiß	10.6 g
Fette	47.8 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 halbe Avocado in Scheiben geschnitten
- 1 halbe Blutorange in Scheiben geschnitten
- Granatapfelkerne aus einem halben Granatapfel
- 1 halbe Kakifrukt in Scheiben geschnitten
- 50 g Feldsalat
- 50 g Radicchio (roter Kopfsalat)
- 50 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 1 Handvoll Pekannüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- ½ EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und 30 Minuten im Ofen rösten. In der Zwischenzeit Feldsalat, Radicchio, Avocado, Blutorange und Kaki in eine Schüssel geben. Die gerösteten Kichererbsen, Pekannüsse und Granatapfelkerne hinzufügen. Olivenöl und Sojasauce zu einem Dressing verquirlen und über den Salat träufeln.

TIP: ZUSÄTZLICH
KANN EIWEISS
HINZUGEFÜGT
WERDEN, ZUM
BEISPIEL MIT
HÄHNCHEN
(GERÄUCHERT), IN
SESAMÖL
MARINIERTEN TOFU,
ODER LACHS.