3 Vegetarisch

Bowl mit gegrillter Avocado, Spargel und Kichererbsen

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kichererbsen mit Olivenöl besprenkeln und mit Paprika- und Chilipulver würzen. Die Kichererbsen 30 Minuten im Ofen rösten und nach der Hälfte der Zeit umschöpfen. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und Avocado, grünen Spargel und Brokkoli ca. 10 Minuten grillen. Regelmäßig wenden. Kichererbsen und gegrilltes Gemüse zusammen mit dem Feldsalat in eine Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen garnieren.

Zutaten

- [ ] 100 g Kichererbsen
- [ ] 50 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] 30 g Feldsalat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 20 g Kürbiskerne
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Paprikapulver
- [ ] 1 TL Chilipulver

Nährwerte pro Person

Energie	**504 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**35 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**16 g**