



Vegetarische Bowl mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 490 kcal/ 2050 kJ
Eiweiß: 12 g Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 20 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Möhre schälen, Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Salatgurke und Paprika waschen und putzen. Möhre und Gurke in Scheibe, Avocado in Spalten, Paprika in Streifen schneiden. Kohl putzen und fein hobeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
2. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten vermischen.
3. Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen, anschließend grob hacken. Kichererbsen abgießen, abspülen gut abtropfen lassen und in einer trockenen Pfanne rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüse auf vier Bowles verteilen, mit Walnüssen, Kichererbsen und Sesam bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für 12 Scheiben:

- 1 Möhre
- 1 Avocado
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Rotkohl
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 EL Sesam