

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

BUNTE SALATBOWL

Wow, sieht diese frische Salatbowl nicht aus wie ein Blumenstrauß? Diese bunte Vielfalt macht uns so viel Spaß, dass ein klassischer gemischter Salat nur noch selten in Frage kommt. Ja, man muss sich im Klaren darüber sein, dass diese vielen kleinen Zutaten Leckerbissen sind, die alle zubereitet werden wollen. Du kannst Dir also etwas Zeit einrechnen, um eine solche **Bowl** vorzubereiten. Aber mal ehrlich – das Ergebnis wird über die Vorbereitungszeit hinweg helfen. Zumal auch das Vorbereiten der kleinen Köstlichkeiten ja eine sehr schöne Küchenarbeit ist. Man sieht viele kleine Puzzleteil, die sich dann zu einer sehr schmackhaften Frischekomposition zusammen setzen.

Diese Bowl ist fast ausschließlich mit kalten Zutaten zusammen gestellt. Einzig der gegrillte Halloumi ist noch warm, wenn die Bowl serviert wird. Als kleines Schmankerl habe ich noch eine Thunfischcreme eingebaut, die natürlich auch toll als Brotaufstrich schmeckt.

ZUTATEN

Für die Bowl:

- 1 Romanaherz
- 1 Spitzpaprika
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 Avocado
- ca. 10 schwarze Oliven
- 8 Cherrytomaten
- 1 Halloumi (Grillkäse)
- **Kichererbsensnack**
- Butterschmalz



Eine Bowl, so schön wie ein Blumenstrauß!

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Paprika, Kreuzkümmel
- 1 EL Senf
- (Mandel-) Milch
- 1 EL Tahini (Sesampaste)

Für die Thunfischcreme:

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 100-150 g Frischkäse (natur)
- 1-2 EL gr. Joghurt
- Salz, Paprika

Beilage: mediterranes Baguette



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

2 Eier für ca. 9 min in Wasser hart kochen. Danach abschrecken und nach dem Schälen vierteln.

SCHRITT 2

Salatblätter vom Strunk entfernen, waschen und trocken tupfen.

SCHRITT 3

Oliven klein hacken und die Tomaten waschen und vierteln.

SCHRITT 4

Spitzpaprika waschen, in 2 Hälften schneiden und das Gehäuse entfernen. Diese benötigst Du, wenn Du die Thunfischcreme darin anrichten möchtest.

SCHRITT 5

Thunfisch abgießen und mit Frischkäse und etwas Salz und Paprika ggfs. mit etwas gr. Joghurt (für die Konsistenz – so dass der Aufstrich nicht zu fest wird) versehen. Am besten mit einer Gabel gut durchmischen und die Spitzpaprikahälften damit füllen.

SCHRITT 6

Den Grillkäse in Streifen schneiden und mit etwas Butterschmalz cross anbraten. Das Dressing zusammen rühren und die Bowl zusammenstellen. Guten Appetit!