

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSEN BOWL

Was fällt Dir als erstes zu Kichererbsen ein? Humus? **Fladenbrot**? **Herzhafter Snack**? So ungefähr könnte die Liste los gehen. Ich habe erst mit der LowCarb Ernährung die Kichererbsen so wirklich wahrgenommen. Und ich muss feststellen, es macht viel Spass damit oder auch dem Kichererbsenmehl zu backen und kochen. In dieser Kichererbsen Bowl habe ich mit einem arabisch/orientalisch angehauchten Dressing mit Kreuzkümmel und Kurkuma einen außergewöhnlichen Geschmack erzielen können, der mehrere Welten vereint.

Bowlin', rollin', rollin'!

ZUTATEN

Für die Bowl:

- 1 Bund Rucolasalat
- 1 mittlere Karotte
- 2 mittlere Tomaten
- 25 Oliven (grün oder schwarz nach Geschmack)
- 2/3 einer kleinen Dose Kichererbsen (meine Empfehlung mit den geringsten KH-Werten findest Du [hier](#).)
- 1 Rinderfilet
- 1 Avocado
- Grana Padano oder Parmesan jeweils am Stück
- Pinienkerne
- Butterschmalz



Eines kann ich auf jeden Fall sagen, bei einer Bowl bleibt bei uns garantiert nichts übrig! Wie sieht das bei Dir aus?

Für das Dressing:

- 3 EL gr. Joghurt
- 1/3
- einer kleinen Dose Kichererbsen (meine Empfehlung mit den geringsten KH-Werten findest Du [hier](#).)
- 2 EL Mandelmus (ungesüßt)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Meersalz
- 2-3 EL Olivenöl
- ggfs. etwas Wasser



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Rucola waschen und Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser so lange abspülen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist (im Dosenwasser befindet sich jede Menge Erbsenprotein, dass durch das Abspülen leicht zu schäumen anfängt).

Tomaten waschen und in gleiche Teile schneiden.

SCHRITT 2

Avocado schälen, vom Kern befreien und in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 3

Rinderfilet in Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und bis weiteren Verarbeiten in der heißen Pfanne bei geschlossenem Deckel ruhen lassen. Vor dem Anrichten in der Bowl in dünne Scheiben schneiden.

In der gleichen Pfanne (des Geschmacks wegen) Pinienkerne kurz anrösten.

SCHRITT 4

Grana Padano oder Parmesankäse mit dem Sparschäler oder mit einem Käsehobel in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 5

Für das Dressing alle Zutaten in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab durchpürieren. Sollte das Dressing zu fest sein, fülle es mit etwas Wasser auf, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

SCHRITT 6

Alle Zutaten in der Bowl anrichten, am Schluss Dressing und Pinienkerne, sowie den Bratensaft aus der Pfanne darüber geben und genießen.