PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

ROHKOST SPINAT BOWL

Ja, sicher, man kann einen Salat auch einfach in einer Schüsse zusammen vermischen und dann auf einen Teller geben. Ok, ich finde rein optisch das Anrichten in einer Bowl für's Auge viel schöner und das isst ja, wie wir alle wissen, bekanntlich mit.

Auch hier habe ich wieder nach Gusto meine Zutaten zusammen gestellt und ins Gemüsefach gegriffen. Der Versuch eines leckeren Pfannen-/Naanbrotes ist zwar nicht gescheitert (sieht ein bisschen aus wie ein Schnitzel in der Bowl) und schmeckt lecker, ist aber noch nicht hindernisfrei als Rezept fertig ausgetestet. Ich bitte also noch um etwas Geduld.

ZUTATEN

- ca. 200 g Babyspinat
- 2 mittlere Karotten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Avocado
- 10 Oliven
- 200 g Schafskäse
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- etwas glatte Petersilie

Für das Dressing habe ich das Tahini-Kichererbsen-Dip verwendet, allerdings dieses Mal die Kichererbsen weggelassen, weil die ja schon in der Bowl verwendet sind.

Heute mal eine Rohkost-Bowl? Nur kalte Zutaten nötig.

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Karotten schälen und in kleine Stückchen hacken.
Oliven in kleine Stückchen hacken.
Feta-/Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
Petersilie klein schneiden.

SCHRITT 2

Kichererbsen abspülen, ggfs. Häutchen entfernen und abtropfen lassen.

SCHRITT 3

Baby Spinat waschen und abtropfen lassen.

SCHRITT 4

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

SCHRITT 5

Dressing (z.B. Tahini-Kichererbsen-Dip) zusammenstellen.

SCHRITT 6

Bowl anrichten und servieren.