



2C

Vegetarisch

Buddha Bowl mit Kichererbsen, Pekannüssen und Granatapfelkernen



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dann 30 Minuten im Ofen rösten. In der Zwischenzeit Feldsalat, Radicchio, Avocado, Blutorange und Kaki in einer Schüssel verteilen. Die gerösteten Kichererbsen, Pekannüsse und Granatapfelkerne hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl und Sojasoße aufschlagen und den Salat damit besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 1 halbe Avocado in Scheiben
- ☐ 1 halbe Blutorange in Scheiben
- ☐ Granatapfelkerne einer halben Granatapfels
- ☐ 1 halbe Kakifrukt in Scheiben
- ☐ 50 g Feldsalat
- ☐ 50 g Radicchio (roter Salat)
- ☐ 50 g Kichererbsen
- ☐ 1 Handvoll Pekannüsse
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ ½ EL Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	636 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Fett	47 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	10 g