VEGGIE BOWL

2 PORTIONEN | 30 MIN | MITTLERE

ZUTATEN

1 Packung garden gourmet Veggie Balls

125g Quinoa (3 Farben)

100 g Cherry-Tomaten

1 kleiner Lattich

1 grosses Rüebli

1 Avocado

1 rote Zwiebel

1 Limette

2 EL Granatapfelkerne

1 Esslöffel Tahini

1 Dose Kichererbsen (130g Abtropfgewicht)

etwa. 200 ml Sonnenblumenöl oder anderes neutrales Öl

1 Esslöffel Zaatar (nahöstliche Gewürzmischung)

ZUBEREITUNGSTIPPS

No Food Waste Trick

Die perfekte Mahlzeit, um deinen Kühlschrank zu leeren: du kannst für dieses Rezept jede Art von Gemüse verwenden, das du noch im Kühlschrank hast, damit kein Gemüse verschwendet wird. Ausserdem ist Tahini-Mayonnaise eine grossartige Möglichkeit, Kichererbsenflüssigkeit zu verbrauchen, anstatt sie wegzuwerfen.

Diese Garden Gourmet Veggie Bowl kann aus Gemüseresten zubereitet werden und passt hervorragend zu deiner selbstgemachten Tahini-Mayonnaise.

ZUBEREITUNG

1. Tahini-Mayonnaise zubereiten

Kichererbsen abgiessen und Flüssigkeit auffangen. 3 Esslöffel Kichererbsenflüssigkeit mit dem Handrührgerät aufschlagen und das Sonnenblumenöl tropfenweise hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht (je mehr Öl man hinzugibt, desto dickflüssiger wird die Sauce). Dann das Tahini unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Zwiebel schneiden und Kichererbsen anbraten

Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und zum Marinieren grosszügig mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Zaatar bestreuen.

3. Quinoa kochen

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Je nach Geschmack warm oder gekühlt verwenden.

4. Rüebli, Avocado und Cherry-Tomaten schneiden

Das Rüebli in dünne Scheiben schneiden. Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden. Cherry-Tomaten halbieren.

5. Veggie Balls kochen und den Salat anrichten

Garden Gourmet Veggie Balls nach Packungsanweisung von allen Seiten goldbraun braten. Etwas Salat in den Schalen verteilen und rundherum Quinoa, Gemüse und die Veggie Balls dazugeben. Mit Granatapfelkernen garnieren und mit Tahini-Mayonnaise servieren. Übrig gebliebene Tahini-Mayonnaise zur späteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE