

Mini-Pak Choi Salat-Bowl



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

500 g Mini-Pak Choi

1 Avocado

1 Handvoll Cherrytomaten

½ Gurke

Kresse, Sprossen und Sesam nach Belieben zum Garnieren

Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL gem. Kreuzkümmel

1 EL Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer oder Chilipulver nach Belieben

Für das Dressing:

5 EL Olivenöl

3 EL Balsamico-Essig

2-3 EL Ahornsirup

1 TL Senf

1 Prise Salz

1-3 Stängel Petersilie

Zubereitung:

Zunächst den Mini-Pak Choi, die Gurke und die Cherrytomaten waschen. Den Mini-Pak Choi in Streifen und die Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Im Anschluss die Avocado schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kichererbsen mit dem Öl und den Gewürzen in eine heiße Pfanne geben und 10 Minuten unter regelmäßigem Wenden anrösten. Wer es etwas schärfer mag, kann noch etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver dazu geben.

Für das Dressing Balsamico-Essig mit Senf und Ahornsirup verrühren. Die Petersilie waschen und fein hacken. Dann das Olivenöl und die Petersilie dazugeben und das Dressing mit Salz abschmecken.

Zum Schluss das Gemüse und die Avocado zusammen auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und die Kichererbsen und das Dressing darüber geben. Den fertigen Salat mit Kresse, Sprossen und Sesam nach Belieben garnieren.



Rezepte aus der Behr Küche