

Gemüse-Bowl mit vegetarischem Geschnietzelten und Rote-Bete-Hummus (4 Portionen)

Zutaten:

Gemüse-Bowl

180 g Cocktailtomaten
125 g Kidney-Bohnen
150 g Salatmischung
125 g Kichererbsen
125 g Mais
240 g Brokkoli
125 g Prinzessbohnen, TK
400 g vegetarisches Geschnietzeltes
2 EL Rapsöl
1 EL Kräuteressig
1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer

Rote-Bete-Hummus

75 g Joghurt, natur
120 g Kichererbsen
90 g Rote Bete
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Nach Bedarf: Kreuzkümmel, gemahlen,
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. TK-Bohnen laut Packungsangabe zubereiten. Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und in reichlich kochendem Salzwasser für etwa 5 Minuten bissfest garen. Bohnen und Brokkoli anschließend kalt abspülen.
2. Für die Salatmischung eine Essig-Öl-Marinade zubereiten, indem Rapsöl, Kräuteressig, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer vermengt werden. Anschließend über die Salatmischung geben und in einer Schüssel anrichten
3. Kichererbsen und Mais in ein Sieb geben und abwaschen. Cocktailtomaten halbieren und mit Kidney-Bohnen, Kichererbsen, Mais, Bohnen und Brokkoli in der Schüssel ebenfalls anrichten.
4. Für das Rote-Bete-Hummus zunächst die Rote Bete und die Kichererbsen abtropfen lassen, abspülen und anschließend mit den übrigen Zutaten pürieren.
5. Das vegetarische Geschnietzelte nach Packungsangabe in einer Pfanne anbraten.
6. Das Geschnietzelte als Topping über den Salat geben und mit Rote-Bete Hummus servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Nährwerte pro Portion:

Energie: 2.115 kJ / 506 kcal, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiß: 63 g