

FRÜHLINGSBOWL MIT KOPFSALAT

Allns to sien Tiet

KOPFSALAT

SAISON VON MAI BIS NOVEMBER

ZUTATEN (2 PERSONEN)

BOWL

- 1 KOPFSALAT
- 1 DOSE KICHERERBSEN (240 G ABTROPFGEWICHT)
- 1 EL OLIVENÖL
- SALZ, PFEFFER & PAPRIKAPULVER
- ½ GURKE
- 1 BUND RADIESCHEN
- 2 KAROTTEN
- 2 EL KRÄUTER (Z. B. PETERSILIE)
- 100 G FETA
- 2 EL NÜSSE ODER KERNE

DRESSING

- SAFT EINER ½ ZITRONE
- 3 EL OLIVENÖL
- 1 TL HONIG
- SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. FÜR DIE BOWL KICHERERBSEN ABSPÜLEN UND GUT TROCKNEN. MIT 1 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER UND PAPRIKAPULVER MISCHEN. BEI 180°C UMLUFT CA. 20 MINUTEN KNUSPRIG BACKEN.
2. FETA IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN. OPTIONAL: FETA 5-10 MINUTEN MIT IN DEN OFEN GEBEN. ER WIRD LEICHT WARM & CREMIG.
3. SALAT WASCHEN UND IN MUNDGERECHTE STÜCKE ZUPFEN. GEMÜSE SCHNEIDEN UND KRÄUTER HACKEN.
4. FÜR DAS DRESSING ZITRONENSAFT, OLIVENÖL UND HONIG GUT VERRÜHREN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.
5. SALAT UND GEMÜSE IN EINER BOWL ANRICHTEN. KNUSPRIGE KICHERERBSEN UND FETA DARAUFGEBEN. MIT NÜSSEN BZW. KERNEN UND FRISCHEN KRÄUTERN TOPPEN. DRESSING DARÜBERGEBEN.

TIPP: DRESSING IMMER ERST KURZ VOR DEM SERVIEREN DAZUGEBEN – SO BLEIBT DER SALAT SCHÖN KNACKIG.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER