

Vegane Bowl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 Pfirsich
- 250 g Bulgur
- 2 Rote Zwiebel
- 200 g Zuckerschoten
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Avocado
- 50 g Pistazien
- 450 g Blattspinat
- 3 EL Barbecue Würzöl
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Olivenöl

Für das Dressing

- 2 EL Essigcreme Orange
- 3 EL Kerniges Salatöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. Die Kichererbsen waschen und mit Barbecue Würzöl, Kokosblütenzucker und etwas Salz und Pfeffer marinieren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zuckerschoten gründlich waschen, abtrocknen und in Olivenöl in einer Pfanne für wenige Minuten andünsten. Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Pfirsich waschen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zutaten in Schüsseln anrichten und mit einem Dressing aus Salatöl, Essigcreme, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer servieren.

Hinweise

Je nach Saison kann statt Pfirsich auch eine Orange verwendet werden.