



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

BUDDHA-BOWL MIT KICHERERBSEN UND KÜRBIS

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbis-, Schalotten und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze noch 5-10 Minuten schmoren lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Die Kichererbsen und Erbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herausheben und in Streifen schneiden.
6. Die Kichererbsen mit den Erbsen, der Petersilie, dem Agavendicksaft und Limettensaft zum Pfanneninhalte geben und alles gut verrühren.
7. Die Salatblätter anrichten, den Pfanneninhalte darauf verteilen und die Bowl mit den Avocadostreifen garniert servieren.

ZUTATEN

50 g Salatblätter, nach Wahl
125 g Kichererbsen, Dose
125 g Erbsen, Dose
125 g Hokkaido Kürbis
40 g Avocado
1 TL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
0,5 Schalotte
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Petersilie, gehackt
0,5 TL Agavendicksaft
1 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer
Chili



418
Kalorien



34g
Kohlenhydrate



16g
Eiweiß



17g
Fett



18g
Ballaststoffe