

REGNB ♡ GENSALAT

Iss dich glücklich und lebe bunt...

Wir essen mit allen Sinnen, auch mit den Augen. Dieser Regenbogensalat ist zunächst ein Augenschmaus bevor er zum Magen- und Seelenschmeichler wird. Er ist ein Glücksbooster für alle Sinne! Der Salat eignet sich hervorragend als Schlüsselgericht, in der du alles separiert anrichtest, was besonders hübsch fürs Auge ist – selbstverständlich kannst du aber auch alles zusammen mischen. Die Auswahl der Zutaten, die du verwendest ist beliebig – je farbenfroher, desto besser!



6 PORTIONEN

- * 250 g Kichererbsen aus der Dose
- * 1 Teelöffel Currypulver
- * Olivenöl zum Anbraten
- * Roter Pfeffer
- * 1 1/2 Avocado
- * 150 g abgetropfte Maiskörner
- * 100 g Edamame Bohnen
- * 2 Karotten (ca. 100 g)
- * 100 g frische Spinatblätter
- * 120 g Rotkohl
- * 120 g Blumenkohl
- * 50 g Sprossen

Dressing:

- * 6 Esslöffel Olivenöl
- * 1 Zitrone
- * 1 cm Ingwer
- * Knoblauchpulver
- * Salz
- * Pfeffer

Los geht's: Die Kichererbsen abtropfen und trocknen lassen - Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Curry hinzufügen - die Kichererbsen hinzugeben und einige Minuten anbraten - bis sie Farbe und Geschmack vom Curry angenommen haben. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.

Alle weiteren Zutaten hacken und würfeln - einzeln auf eine große flache Platte legen.
Jetzt das Dressing: Mische Olivenöl und den frisch geriebenen Ingwer und füge den Saft einer Zitrone hinzu. Mit Salz und Pfeffer bestreuen - alles vermischen.