

Levantinische Kichererbsen-Bowl mit Zitronen-Tahini-Dressing

Diese levantinische Kichererbsen-Bowl bringt kräftige Röstaromen, knackiges Gemüse und viel Frische in eine Schüssel. Würzige Kichererbsen werden im Ofen goldbraun geröstet und treffen auf lockere Quinoa, Rotkohl, Gurke, Tomaten, Avocado und Granatapfel. Das Zitronen-Tahini-Dressing verbindet alles mit nussiger Cremigkeit und frischer Säure. Petersilie und Minze sorgen zusätzlich für ein leichtes, kräuteriges Aroma. Die Bowl ist unkompliziert, farbenfroh und sättigend, ohne schwer zu wirken. Während die Kichererbsen rösten und die Quinoa kocht, lässt sich der gesamte Rest vorbereiten.

4–6 Portionen | 45 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 720 g Kichererbsen (gekocht, abgespült und sehr gut abgetropft)
- 2 EL Olivenöl
- 1.5 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL Knoblauchpulver
- 0.75 TL Salz
- 250 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 250 g Rotkohl (sehr fein geschnitten)
- 1 Salatgurke (in Halbmonde geschnitten)
- 300 g Cherrytomaten (halbiert)
- 2 Avocados (in Scheiben)
- 120 g Granatapfelkerne
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 0.5 Bund frische Minze (grob gehackt)
- 1 Zitrone (Saft)
- 0.5 TL Salz
- 100 g Tahini
- 1 Knoblauchzehe (fein gerieben)
- 1 TL Ahornsirup
- 100 ml kaltes Wasser (nach Bedarf)

Zubereitung

- 01 Kichererbsen rösten:** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen sehr gut trocken tupfen und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und Salz vermengen. Anschliessend 20 bis 25 Minuten goldbraun rösten und zwischendurch einmal wenden.
- 02 Quinoa kochen:** Währenddessen die Quinoa in einem feinen Sieb gründlich abspülen. Mit dem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Danach zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- 03 Rotkohl mürbe machen:** Den fein geschnittenen Rotkohl mit der Hälfte des Zitronensafts und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit den Händen etwa 1 Minute kräftig durchkneten. Dadurch wird der Kohl etwas weicher und aromatischer.
- 04 Dressing rühren:** Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Ahornsirup und Salz verrühren. Die Mischung wird zunächst dick. Danach nach und nach kaltes Wasser einrühren, bis ein glattes und cremig fließendes Dressing entsteht.
- 05 Quinoa abschmecken:** Die fertige Quinoa mit einer Gabel auflockern. Petersilie, etwas Minze und den restlichen Zitronensaft unterheben. Anschliessend mit Salz abschmecken.
- 06 Gemüse vorbereiten:** Gurke und Cherrytomaten schneiden. Die Avocados erst unmittelbar vor dem Servieren halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- 07 Bowls anrichten:** Quinoa auf grosse Schalen verteilen. Rotkohl, Gurke, Tomaten, Avocado und die heissen gerösteten Kichererbsen in einzelnen Bereichen darauf anrichten.
- 08 Frisch vollenden:** Das Zitronen-Tahini-Dressing grosszügig über die Bowls träufeln. Zum Schluss Granatapfelkerne, restliche Minze und Petersilie darübergeben und sofort servieren.