



Rezept

Bunte Bowl

Zutaten für 2–3 Portionen:

- 1 Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Kichererbsen (a. d. Dose)
- 5 Radieschen
- 1 Avocado
- 2 vorgegarte Rote-Bete-Knollen
- 100 g Feta
- 150 g Feldsalat
- 2 EL Chia-Samen
- Goldmarie Dressing Sylter Art
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für das Gemüse Süßkartoffel schälen, würfeln, mit Öl mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 20 Min. backen. Kichererbsen abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden. Rote Bete und Feta würfeln. Salat waschen, putzen, trocken schleudern.

Zum Servieren Alle Zutaten separat in einer Schüssel anrichten. Mit Chia-Samen garnieren, mit Dressing beträufeln. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.