

KOCH KISTE

Einfache und gesunde Gerichte,
extra schnell zubereitet.



Alle Zutaten
bequem bestellen:



Salatbowl mit Granatapfel und Kichererbsen

Vegetarisch • 4 Portionen • Zubereitungszeit ca. 30 Min.

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Los geht's!

 **Rezept für 4 Portionen**
 **Zubereitung ca. 30 Minuten**

Zutaten:

1 Granatapfel
 1 Batavia Salat grün
 1 Bund Radieschen
 2 Karotten
 12 Cherry-Strauchtomaten
 2 Rote Zwiebeln
 1 Bund frischer Schnittlauch
 2 Snack Gurken
 Kichererbsen (Dose 400 g)
 150 ml Joghurt Natur (nach Geschmack)

Zusätzlich benötigt:

1–2 EL heller Essig, 2 TL Senf,
 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Kochutensilien:

1 kleine Schüssel, 1 Küchensieb,
 4 Bowls oder tiefe Teller

1 Dressing anrühren

Für das Salatdressing **Essig, Salz, Pfeffer** und **Honig** in einer kleinen Schüssel vermischen. Wenn sich der Honig aufgelöst hat, das **Joghurt** unterrühren (nach Geschmack). Für später zur Seite stellen.

2 Granatapfel entkernen

Die **Granatapfelkerne** auslösen.

Tipp: Die Schale des Granatapfels im oberen Teil rund um die Blüte vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden. **Wichtig** ist dabei, nur die Schale einzuschneiden und keine Kerne.

Anschließend die Schale an den nun sichtbaren weißen Kammern vertikal einschneiden. Der Granatapfel kann nun auseinandergebrochen und die Kerne vorsichtig herausgepult werden.



3 Gemüse schneiden

Den **Salat** waschen, trockenschleudern und zerpflücken.

Die **Karotten** Schälen und fein reiben. Die **Tomaten** waschen und halbieren.

Den **Schnittlauch** waschen und klein schneiden. **Radieschen** putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die **Gurke** waschen und in Scheiben schneiden. **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb umfüllen und abtropfen lassen.

4 Anrichten

Alle Zutaten auf vier Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Jede Bowl wird dazu mit mehreren Blättern (2–3) des **Salats** ausgelegt.

Die unterschiedlichen **Gemüse** in Streifen ausgelegt auf dem grünen Salat verteilen.

Die **Kichererbsen** und die geraspelten **Möhren** zum Abschluss an den Rand drapieren.

Salatdressing nach Geschmack darüber geben.

Die **Zwiebelringe** und die **Granatapfelkerne** zum Schluss darüber verteilen.

Guten Appetit!