

Blumenkohl-Bowl

Zutaten:

- ½ bissfest gekochter Blumenkohl
- ½ Zucchini
- 5 Champignons
- 5 Cocktailtomaten
- 3 Erbsenschoten – Erbsen entnehmen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Dose Kichererbsen
- Basilikum

Salatsoße:

- 5 EL weißer Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- ¼ TL Zucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 min

Back- / Kochzeit: 8 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Anzahl Portionen: 2



Zubereitung:

Zwiebel halbieren & in Scheiben schneiden, mit dem bissfest gekochten Blumenkohl in einer Schüssel vermengen. In einem Glas mit Deckel alle Zutaten für die Salatsoße geben & gut durchschütteln. Über den Blumenkohl geben & min. 1 Std. ziehen lassen, kaltstellen.

Zucchini waschen, in Würfel schneiden. Champignons putzen & halbieren oder vierteln je nach Größe. Tomaten waschen, halbieren. Kichererbsen abspülen & abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen, darin Champignons & Zucchini kross anbraten. Erbsen, Kichererbsen 3 Min. mitdünsten. Etwas auskühlen lassen oder noch warm zum Blumenkohl geben, Tomaten zufügen. Auf zwei Bowls verteilen & mit Basilikum garnieren.

Das Abendessen ist fertig ;-)