

# Orientalische Gemüsebowl



## ZUTATEN (2 Personen):

- 1 kl. Aubergine
- 1 kl. Zucchini
- 1 gr. Karotte
- 100g Kichererbsen
- ½ Granatapfel
- 80-100g Feldsalat
- 80g Fetakäse
- Minze, Koriander, Petersilie

## Für das Dressing:

- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- 1,5 EL Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuternessig
- Salz, Pfeffer, gem. Korianderkörner

## SCHRITTE:

- 1) Den Ofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.
- 2) Zucchini und Aubergine waschen und in Scheiben schneiden, Auberginenscheiben salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 3) Karotte schälen und in dünne lange Scheiben schneiden.
- 4) Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz waschen und abtropfen lassen.
- 5) Zucchini-, Auberginen- und Karottenscheiben in eine Auflaufform geben und nach Belieben würzen (Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika) und für 15-20 Minuten im Ofen backen.
- 6) Den Feldsalat waschen, die Wurzeln entfernen, Granatapfel (in einer Schüssel mit Wasser) entkernen, Feta in Würfel schneiden.
- 7) Für das Dressing Senf und Honig verrühren, Joghurt untermischen und anschließend die restlichen Zutaten dazu geben.
- 8) Den Feldsalat und die frischen Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und auf zwei Schüsseln aufteilen.
- 9) Das restliche Gemüse, die Kichererbsen und den Käse zu dem Salat in die Schüssel geben und genießen.

## GEHEIMTIPPS:

- Wer die Bowl vegan zubereiten möchte, lässt Fetakäse und Naturjoghurt im Dressing einfach weg.
- Wer noch einen „Sattmacher“ in der Bowl haben möchte, gibt pro Portion ca. 40g Couscous/Bulgur hinzu.

**Unser  
Club.de**

