

BOWL FÜR HERBST/WINTER

Für 1 Portion (583,5 g):

100 g Kartoffeln (Rohgewicht)	
100 g Hokkaido (Rohgewicht)	und
70 g Möhren (Rohgewicht)	schälen, waschen und würfeln.
40 g Rosenkohl (Rohgewicht)	putzen, waschen und vierteln oder halbieren.
40 g Kichererbsen (gegart)	abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen und mit
Salz	
Pfeffer	und
1 Prise Chiliflocken	zu einer Marinade vermengen und das vorbereitete Gemüse darin marinieren.
	Auf ein Backblech geben und bei Heißluft 200°C ca. 30 Minuten backen.
40 g Champignons	putzen und in Scheiben schneiden.
40 g Feldsalat	putzen, waschen und evtl. etwas zerteilen.
½ Apfel	waschen, entkernen in feine Scheiben schneiden.
	Alles in einer Bowl anrichten.
60 g Dicke Bohnen-Pesto	über das warme Gemüse geben.
fruchtiges Salatdressing	über den Feldsalat und die Champignons träufeln. Mit
gehackten Walnüssen	dekorieren.

DICKE BOHNEN-PESTO

50 g Dicke Bohnen	garen, abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Etwas abkühlen lassen. Die Bohnen mit dem Pürierstab zerkleinern.
1 EL Petersilie	waschen und hacken.
10 g Parmesan	reiben. Zusammen mit
2 EL Olivenöl	und
10 g Sonnenblumenkernen	zu den Bohnen geben und fein pürieren. Von dem Bohnenwasser so viel zufügen, bis eine gießfähige Masse entstanden ist. Mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.

FRUCHTIGES SALATDRESSING

10 ml Johannisbeeressig	mit
20 g Beerengelee	
1 Prise Salz	
1 Prise Pfeffer	
1 Teelöffelspitze Senf	und
1 Prise Zucker	vermengen und gründlich pürieren. Währenddessen
10 ml Olivenöl	und
½ TL Walnussöl	einfließen lassen.
1 Teelöffelspitze körnigen Senf	mit einem Schneebesen untermengen.

Nährwerte: Energie 705 kcal; 54,2 g Kohlenhydrate; 48,9 g Fett; 18,9 g Eiweiß

CO₂-Fußabdruck: 685 g CO₂ – 57 % besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht.

Der CO₂-Fußabdruck wurde berechnet mit: <https://app.klimateller.de>