

Salat Bowl

Schnell, einfach und praktisch zum Mitnehmen.



30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

SALAT BOWLS

- 4 EL Rapsöl
- 1 Aubergine, längs in 5 mm dicken Scheiben Saison
- 2 Baby Salate, längs geviertelt
- Salz
- 250g Cherry-Tomaten, halbiert Saison
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 220 g, ab gespült, abgetropft
- 200g Feta, zerbröselt

DRESSING

- 1 EL Weissweinessig
- 1/2 Zitrone, Saft
- 4 EL Rapsöl
- 4 Zweige Pfefferminze, grob geschnitten
- 1/4 Bund Schnittlauch, grob geschnitten Saison
- 1 TL Senf
- 1/2 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Pfefferminze, Blätter abgezupft

Und so wird's gemacht

1 von 2

SALAT BOWLS

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Auberginenscheiben portionenweise beidseitig je ca. 4 Minuten goldbraun braten. Auf einem Haushaltspapier auskühlen lassen. In derselben Pfanne, die Salatviertel mit der Schnittfläche nach unten ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. Gemüse salzen, in die Bowls verteilen. Restliche Zutaten darauf verteilen.

DRESSING

Essig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einen Messbecher geben, fein pürieren. Sauce über die Bowls giessen, Pfefferminze darüber streuen.

Dazu passt frisches Nuss- oder Kartoffelbrot.