

Karotten-Kichererbsen-Walnuss-Bowl



Foto: Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hessen

Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht

- 1 kleine Dose braune Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 400 g geraspelte Möhren

Dressing:

- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL gehackte glatte Petersilie

Topping:

- 100 g Fetakäse, in kleinen Würfeln

- 1 Scheibe Vollkornbrot

Nährwerte: ca. 620 Kcal., 22 g Eiweiß, 38 g Fett, 38 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- Linsen auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
- In einer Schüssel mit Paprikapulver und Öl mischen. Auf ein kleines Blech geben, mit gehackten Walnüssen bestreuen und im Backofen oder der Heißluftfritteuse ca. 10 -15 Minuten bei ca. 200°C rösten.
- In der Zwischenzeit Möhren schälen und grob raspeln.
- Für das Dressing Zitronenschale abreiben, mit Zitronensaft und 3 EL gehackter Petersilie sowie den Möhrenraspeln vermengen. Auf zwei Schalen verteilen.
- Die Kichererbsen-Nuss-Mischung mit Öl sowie die Schafskäsewürfel dekorativ darüber verteilen.
- Dazu schmeckt eine Scheibe Vollkornbrot.

Tipp

Aus dem Vorrat stammen Kichererbsen, Möhren, Nüsse, Öl, vakuumierter Schafskäse und Gewürze. Die frischen Kräuter schmecken auch als Tiefkühlprodukt sehr gut.

Variationstipps

- Anstatt mit geräuchertem Paprikapulver mit Currypulver würzen.
- Im Sommer schmecken Zucchini raspel, im Herbst Rote Bete als Hauptzutat.
- Veganer verwenden Tofu statt Schafskäse.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

