




Bunter Buddha Bowl Salat mit Avocado und Sonnenblumenkernen



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Zucchini	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Avocado	1 St.
bunter Blattsalat	1 St.
Rotkohl	0.25 St.
Granatapfel	1 St.
Zitronen	1 St.
Süßer Senf	1 TL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Zucchini waschen. Enden entfernen und grob raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.
2. Salatstrunk entfernen, Salatblätter grob zerzupfen, waschen und abtropfen lassen. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Granatapfel halbieren bzw. vorsichtig aufbrechen und mithilfe eines Löffels durch Klopfen auf die Schale die Kerne aus der Schale lösen.
3. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel süßen Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse nach Belieben in tiefen Tellern anrichten und mit Kernen und Granatapfel bestreuen. Mit Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 317 kcal

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 8 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 17 g
