

Vegane Chunks Bowl

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauchzehen	1 St.
Sojaghurt	100 g
ÖI	3 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	370 g
Veganer Hirtengenuss	40 g
Mini Romana	2 St.
Weißkrautsalat	300 g
Rotkohlsalat	300 g
Hummus	200 g
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenpapier, Knoblauchpresse

- 1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen und Strunk entfernen. Gurken ebenfalls waschen, Enden entfernen, längs vierteln und Kerne entfernen. Beides grob würfeln und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, der Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer marinieren. Zum Durchziehen beiseitestellen.
- 2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer kleinen Schüssel Sojaghurt nach Belieben mit etwas vom Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vegane Chunks darin rundherum ca. 3–5 Min. goldbraun und knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.
- 4. Veganen Hirtengenuss mit den Händen grob zerkrümeln. Strunk der Salatherzen abschneiden, Blätter auseinanderzupfen, waschen und trockenschleudern. Salat klein schneiden und in einer weiteren Schüssel mit übrigem Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- 5. Weißkraut- und Rotkohlsalat in Bowls anrichten. Tomaten-Gurken-Mischung, Vegane Chunks, Hummus, Veganen Hirtengenuss und Romanasalat darüber verteilen und mit Knoblauch-Sojaghurt und Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1026 kcal
Kohlenhydrate	133 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	36 g