



Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Tahini-Dressing

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen** sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und lange satt zu machen. Sie enthalten zudem wichtige Mineralstoffe wie Eisen, das für die Blutbildung essenziell ist.
- **Spinat** liefert eine Vielzahl an Nährstoffen, darunter Eisen, Magnesium und Vitamin K. Diese Nährstoffe fördern die Blutbildung, unterstützen die Muskelfunktion und tragen zur Knochengesundheit bei.
- **Avocados** sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen. Sie enthalten zudem Kalium, das den Blutdruck reguliert, und Vitamin E, das als starkes Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit unterstützt.
- **Tahini** (Sesampaste) ist eine gute Quelle für gesunde Fette, Magnesium und Kalzium, die zur Unterstützung der Knochen beitragen. Das Dressing enthält zudem Zitronensaft, der Vitamin C liefert, das das Immunsystem stärkt.
- **Quinoa** ist ein glutenfreies Pseudogetreide, das alle essenziellen Aminosäuren enthält und somit eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle ist. **Reis** liefert komplexe Kohlenhydrate, die eine nachhaltige Energiequelle darstellen.

Diese Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Tahini-Dressing ist eine nahrhafte und ausgewogene Mahlzeit, die reich an pflanzlichem Eiweiß, gesunden Fetten und Ballaststoffen ist. Sie eignet sich perfekt als sättigendes Mittag- oder Abendessen, das sowohl lecker als auch gesund ist.



Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Tahini-Dressing

Zutaten (4 Portionen)

Für die Bowl

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 200 g frischer Spinat
- 1 Avocado
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 200 g Quinoa oder Reis
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Tahini-Dressing:

- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Wasser (oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz)
- 1 TL Honig (optional)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa oder Reis kochen

- Quinoa/Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.

Kichererbsen anbraten

- Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kichererbsen 5–7 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse vorbereiten

- Spinat waschen. Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Paprika und Gurke in dünne Streifen schneiden.

Tahini-Dressing zubereiten

- Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Wasser, Honig und gehackten Knoblauch gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bowl anrichten

- In Schüsseln zuerst Quinoa/Reis verteilen. Dann die Kichererbsen, den frischen Spinat, die Avocado, Paprika und Gurke darauf anrichten.

Servieren

- Dressing über die Bowl träufeln und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion: 576 kcal, 74 g Kohlenhydrate, 23 g Protein, 22 g Fett