

REZEPT FRÜHLINGS-BOWL MIT KICHERERBSEN, AVOCADO & RUCOLA (2 Portionen)



Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g, abgetropft)
- 1 reife Avocado
- 1 rote Paprika
- 1 große Tomate oder eine Handvoll Cherrytomaten
- 2 Handvoll frischer Rucola
- 1 Frühlingszwiebel (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Optional: etwas Sesam oder geröstete Kerne zum Toppen

Zubereitung:

- Kichererbsen abspülen**, in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Wer mag, kann sie auch kurz in der Pfanne anrösten – das gibt extra Biss!
- Paprika und Tomaten würfeln**, den Rucola waschen und trocken schütteln.
- Avocado halbieren**, das Fruchtfleisch herauslösen und in feine Scheiben schneiden oder würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie schön frisch bleibt.
- Alles in einer schönen Bowl anrichten:
 - Kichererbsen als Basis
 - Rucola als frisches Grün
 - Paprika und Tomaten als Farbtupfer
 - Avocado als cremiges Topping
 - Nach Wunsch mit Sesam, Kürbiskernen oder etwas Frühlingszwiebel garnieren.