

**Sören Anders**  
**Fitness-Bowl mit Käse**

**Dienstag, 16. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Portionen**

Dauer: 30 Minuten. Schwierigkeitsgrad: Leicht, Schnelle Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

2 Dosen	Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
500 g	Rotkohl
etwas	Salz
etwas	Zucker
3 EL	Walnusskerne
1	Knoblauchzehe
etwas	Currypulver, mild
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen (nach Belieben)
etwas	Chilipulver (nach Belieben)
9 EL	Olivenöl
4	Lauchzwiebeln
2	Grapefruit
4 EL	Apfelessig
etwas	Pfeffer
1 TL	Honig
1 TL	Senf
3 EL	Nussöl (z. B. Walnussöl)
300 g	Champignons
½ Bund	glatte Petersilie
100 g	Feldsalat
200 g	Ziegenkäserolle oder Feta
4 EL	getrocknete Cranberrys

**Zubereitung:**

1. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl, etwas Salz und 1 Prise Zucker gründlich durchkneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Kohl zugedeckt ziehen lassen.
3. Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Für die Kichererbsen Knoblauch abziehen und würfeln. Curry, Salz, nach Belieben etwas Kreuzkümmel und Chili mischen.
5. In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen. Kichererbsen und Knoblauch darin unter Schwenken kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gleich mit der Gewürzmischung mischen.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
7. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, 2 EL Oliven- und Nussöl verquirlen und abschmecken.
8. Champignons putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
9. Pilze im Bratfett der Kichererbsen unter Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
10. Salat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern.
11. Käse in Scheiben oder Stücke schneiden.
12. Rotkohl eventuell abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, übriges Olivenöl untermischen.
13. Cranberrys und Nüsse grob hacken.
14. Vorbereitete Zutaten in 4 Bowls anrichten. Dressing darüber träufeln. Nüsse und Cranberrys überstreuen und die Bowls servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3370 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 57 g Fett