

Joghurt-Bowl mit Melonen-Gurkensalat und Kichererbsen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



50 ml Olivenöl

An heißen Tagen gibt es nichts besseres als diese Bowl: kühler Joghurt, knackiger Salat und lauwarme Kichererbsen, ummantelt mit kleinen Sesamkörnern und aromatischen Gewürzen. Für die sommerliche Note sorgen süße Melonenstücke und ein schlichtes Dressing aus Zitronensaft und Olivenöl. Dann heißt es nur noch Löffel versinken und nach Feierabend die Sommersonne genießen.

- 1 -

Für den Melonen-Gurkensalat Zitrone auspressen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gurke schälen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Salatherz waschen und in Streifen schneiden. Melone schälen und in Stücke schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Minze hacken. Selleriestangen in Stücke schneiden. Alles mit Zitronensaft und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 2 -

Für die Kichererbsen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sonnenblumenkerne, Sesam, Fenchelsamen und Gewürze 2-3 Minuten erhitzen. Kichererbsen abseihen und mit in die Pfanne geben. Mit dem Gewürzöl vermengen und ca. 3 Minuten erhitzen, sodass sie lauwarm sind.

- 3 -

Joghurt auf Schüsseln verteilen. Mit Melonen-Gurkensalat und Kichererbsen toppen. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Auf die Schüsseln aufteilen und alles mit Chiliflocken bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen

400 g griechischer Joghurt

Für den Melonen-Gurkensalat

1 Gurke
1/2 Galiamelone
1 Frühlingszwiebel
2 Stangen Sellerie
2 Stängel Minze
1 Avocado
2 Radieschen
1 Salatherz
1/2 Zitrone
1 Esslöffel Olivenöl
Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen

200 g Kichererbsen aus der Dose
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
2 Teelöffel Fenchelsamen
1 Esslöffel Sesam
1 Teelöffel Koriander
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
1/2 Teelöffel Paprikapulver