

Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Bowl mit Zitronen-Kräuter-Dressing

Eine ballaststoffreiche Bowl mit niedrigem glykämischen Index, die proteinreiche Kichererbsen, buntes Gemüse und ein würziges Zitronendressing vereint, das den Blutzucker stabil hält.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 60 min

Gesamt: 80 min

Portionen: 4

GL 6.3 / GI 24

Zutaten

getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht

Kirschtomaten, halbiert

Gurke, gewürfelt

rote Paprika, gehackt

rote Zwiebel, dünn geschnitten

Baby-Spinat

natives Olivenöl extra

frischer Zitronensaft

Knoblauchzehen, fein gehackt

frische Petersilie, gehackt

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-kichererbsen-gemuese-bowl-mit-zitronen-kraeuter-dr

frische Minze, gehackt

gemahlener Kreuzkümmel

Meersalz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Anleitung

Step 1

Gieß die eingeweichten Kichererbsen ab und spüle sie gründlich unter kaltem Wasser ab. Gib sie in einen großen Topf und bedecke sie mit frischem Wasser, etwa 5 cm über den Kichererbsen. Bring das Wasser bei hoher Hitze zum Kochen, reduziere dann auf ein sanftes Köcheln. Koch sie 45-60 Minuten, bis sie weich, aber nicht matschig sind. Gieß sie ab und lass sie etwas abkühlen.

Step 2

Während die Kichererbsen kochen, bereite das ganze Gemüse vor. Halbiere die Kirschtomaten, würfle die Gurke in mundgerechte Stücke, hack die rote Paprika und schneide die rote Zwiebel dünn. Spüle den Baby-Spinat ab und tupfe ihn trocken. Stell das ganze Gemüse in separaten Schüsseln bereit.

Step 3

Bereite das Zitronen-Kräuter-Dressing zu, indem du das Olivenöl, den frischen Zitronensaft, den fein gehackten Knoblauch und den gemahlenden Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel verrührst. Füge die gehackte Petersilie und Minze hinzu und würze mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Rühre kräftig, bis das Dressing gut emulgiert ist.

Step 4

Vermische in einer großen Schüssel die gekochten Kichererbsen mit der Hälfte des Zitronen-Kräuter-Dressings, während sie noch leicht warm sind. So können sie maximalen Geschmack aufnehmen. Schwenke sie vorsichtig und lass sie 5-10 Minuten marinieren.

Step 5

Gib die Kirschtomaten, Gurke, rote Paprika und rote Zwiebel zu den Kichererbsen in die Schüssel. Beträufle alles mit dem restlichen Dressing und vermische alles vorsichtig, aber gründlich, sodass alle Zutaten gleichmäßig überzogen sind.

Step 6

Richte in jeder Servierschüssel ein Bett aus frischem Baby-Spinat an. Der Spinat wird durch die Wärme der Kichererbsen leicht welken und einen angenehmen Texturkontrast bieten.

Step 7

Verteile die Kichererbsen-Gemüse-Mischung gleichmäßig auf die vier Schüsseln und gib sie auf den Spinat. Garniere nach Belieben mit zusätzlichen frischen Kräutern. Serviere sofort oder bewahre die Bowl bis zu 3 Tage im Kühlschrank auf, wenn du vorkochen möchtest. Für bestes Blutzuckermanagement iss zuerst das Gemüse, gefolgt von den proteinreichen Kichererbsen.