



# Powersalat

KW 09 

WUSTEST DU SCHON...

... dass pflanzliche Lebensmittel viele Nähr-, Ballast-, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe haben? Sie können das Risiko für einen Schlaganfall oder koronare Herzkrankheiten minimieren und haben außerdem eine geringe Energiedichte, d. h. wenig Kalorien pro Gramm.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 26. FEB

Di 27. FEB

Mi 28. FEB

Do 29. FEB

Fr 01. MÄR

Sa 02. MÄR

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

So 03. MÄR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Powersalat

KW 09 

## ZUTATEN

- 200 g grüner Salat
- 1 große Karotte
- ½ Salatgurke
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Paprika
- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver, 2 TL Currypulver, ½ TL Salz
- etwas Öl zum Anrösten (z. B. Rapsöl)
- Sesam als Topping



Für das Dressing:

- 4 EL Tahini
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Wasser
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Zitronensaft



## ÜBRIGENS:

Tahini ist eine Sesampaste aus 100 % Sesam-Samen, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Es gibt sie in hell (geschält) und dunkel (ungeschält).

## GUT ZU WISSEN:

Zu einer gesunden Ernährung gehören täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Mit einer Portion dieses Salates hast Du Deinen Tagesbedarf an Gemüse gedeckt.



SICHERE DIR DAS REZEPT FÜR SPÄTER



## ZUBEREITUNG

1. Alle frischen Zutaten waschen. Salat klein zupfen, Karotten raspeln, Gurke und Paprika würfeln, Cherrytomaten halbieren. Dann alles in eine Salatschüssel geben.
2. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Dann mit den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Die gewürzten Kichererbsen für ca. 10 Min in einer Pfanne mit etwas Öl rösten, bis sie eine schöne Bräunung haben.
3. Währenddessen Tahini, Sojasauce, Wasser, Knoblauchpulver und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren, bis die Konsistenz schön cremig ist.
4. Jetzt nur noch den Salat anrichten, Dressing und Kichererbsen darüber geben und nach Belieben mit Sesam bestreuen.

*guten Appetit*