

Eat the rainbow-Salat

Kerstin Fickes

BEST SALAD RECIPES THE



Zutaten für 4 Personen

Für den Salat

- 1 Tasse (schwarzer) Reis (Alternative: Quinoa)
- 4 mittelgroße Tomaten entkernt und gewürfelt
- 2 große Karotte, mit einem Sparschäler in lange Streifen geschabt
- 2 Tassen Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft und abgespült
- 1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt
- 60 g Rucola oder Feldsalat
- 100 g Gemüse nach Wahl (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Zucchini)- es eignen sich hervorragend Reste vom Vortag
- 1 Tasse frische Heidelbeeren
- 2 Tassen geschnittener Rotkohl (Alternative: Fenchel)
- frische Petersilie

Für das Dressing

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel Tahini (Sesamsamenpaste)
- 4 Esslöffel heißes Wasser
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 mittelgroße Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer oder Chili nach Geschmack

Zubereitung

- Den Reis nach Packungsanweisung kochen und 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis er Zimmertemperatur hat (oder einfach einen Tag vorher kochen).
- Den Reis gleichmäßig auf 4 Tellern verteilen. Die Tomaten, Karotten (an den dünnen Enden in Schnörkeln angeordnet), Kichererbsen, Paprika, Grünzeug, Blaubeeren und Kohl in ordentlichen Reihen über dem Reis anrichten.

In einer mittelgroßen Schüssel das Öl, den Zitronensaft, das Tahin, das Wasser, die Kurkuma, den Knoblauch und das Salz glatt rühren. Das Dressing über die Salate träufeln und servieren.

Tipp:

Dazu kann Lachs, Hähnchenbrust, Ei oder auch Fetakäse kombiniert werden.