



Farbenfrohe Glasnudel-Bowl

Zutaten (für vier Portionen):

Topping

1 Dose Kichererbsen (etwa 260 g Abtropfgewicht)
1-2 EL Pflanzenöl
Salz
Knoblauchpulver
Paprikapulver

Glasnudel-Bowl

1/4 Kopf Rotkohl
250 g Glasnudeln
50 g Sprossen oder Micro-Greens nach Geschmack
1-2 Karotten
1 gelbe Paprika
2 Pak Choi
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer
Kresse

Dressing

1 Zitrone, unbehandelt
75 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
1-2 Zehen Knoblauch
1/2 TL Senf
Koriander

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Kichererbsen abtropfen lassen und auf ein ausgelegtes Backblech geben. Gründlich mit Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver ummanteln. Dann bei 180 Grad backen und dabei immer wieder wenden, bis die Kichererbsen knusprig sind. Das dauert eine gute halbe Stunde.

Den Rotkohl für wenige Minuten in kochendes Wasser geben. Der Kohl wird dadurch angegart und das Kochwasser blau gefärbt. In diesem Wasser dann die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, dadurch werden sie auch bläulich. Wer eine besonders intensive Farbe möchte, kann einige Rotkohl-Streifen vorab in dem Kochwasser pürieren. Den übrigen Rotkohl derweil in feine Streifen schneiden.

Die Sprossen in Essigwasser einlegen, um eventuelle Keime abzutöten. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden, die Paprika entkernen und mundgerecht zerteilen. Den Pak Choi der Länge nach halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne mit etwas geröstetem Sesamöl Farbe nehmen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen, der Pfanne entnehmen, dann Karotten und Paprika nacheinander kurz braten.

Für das Dressing Zitronenabrieb und -saft, Öl, Salz, Pfeffer, geriebenen Knoblauch, Senf und gehackten Koriander mischen. Über die Gemüse geben und marinieren.

Nun die Bowl anrichten. Hierbei kann man die Nudeln entweder in diesem bläulichen Zustand lassen oder sie nochmal in verschiedene Portionen teilen, auf die Zitronensaft oder Essig gegeben wird. Je mehr Säure eingesetzt wird, umso pinker bzw. rötlicher werden die Nudeln. Mit einer alkalischen Lösung (z.B. aus Backpulver) können die Nudeln zusätzlich blauer bzw. grüner gefärbt werden.

Die Nudeln dekorativ mit den Gemüsen, Sprossen, Kresse und knusprigen Kichererbsen belegen, dann sparsam das übrige Dressing darübergeben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

612 kcal – 26 g Fett – 9 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, glutenfrei und laktosefrei.