

Vegane Salatbowl

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 1/2 Fladenbrot | alternativ: Vollkornbrot, Knäcke, Pitta, Vollkorntoast, Baguette oder ähnliches
- 1 kleinere Paprika | alternativ: 2 mittlere Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 4 frische Feigen
- ca. 250 g gegarte Kichererbsen | z.B. aus dem Glas als Konserve
- 2 Hände voll Rucola
- etwa 150 g Edamame verzehrfertig
- ca. 16 bis 20 grüne Oliven ohne Stein und verzehrfertig
- optional: frische Kräuter als Topping | z.B. Koriander

Dressing

Wir empfehlen unser Joghurtdressing, Cocktailsauce oder Caesar Dressing zur Salatbowl:

- [veganes Joghurtdressing](#)
- [veganes Caesar Dressing](#)
- [vegane Cocktailsauce](#)

Hilfsmittel

- Küchenmesser
- Schneideunterlage
- Ofen
- Backblech oder Backgitter
- ggf. Sieb
- Salatschüssel
- Salatbesteck

Abkürzungen: g = Gramm

Zubereitung

1. Gemüse und Obst zubereiten: Gurke, Paprika und Rucola säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Dafür die Paprika vorher entkernen und den Rucola von unschönen Blättern und härteren Strunken entfernen. Die Feigen waschen und halbieren.

2. Edamame und Kichererbsen vorbereiten: Kichererbsen ggf. über ein Sieb abgießen und etwas trocken tupfen. Edamame ebenfalls nach Bedarf säubern.

3. Fladenbrot backen: Den Ofen auf etwa 180 °C Umluft oder 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fladenbrot vierteln und für etwa 5 Minuten auf einem Backblech leicht knusprig backen. Wer einen Ofen mit Grillfunktion hat, kann das Fladenbrot auch gern kurz knusprig grillen.

4. Salat anrichten: Dafür alle Zutaten in einer größeren Schale (die Bowl) anrichten. Im Anschluss das gewünschte Dressing dazugeben und mit dem noch warmen Fladenbrot sofort servieren.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Vegane Salatbowl

Tipps und Haltbarkeit

- Zu der veganen Salatbowl passen sehr gut Ofenbaguette oder frisches Vollkornbrot in Scheiben geschnitten.
- Der Salat ist gut gekühlt etwa 2 Tage haltbar. Darauf achten, dass das Dressing und das Fladenbrot getrennt von dem Salat aufbewahrt werden sollten.
- Wer mag, röstet seine Kicherbsen vorher im Ofen. [Hier findest du ein Video](#) dazu.



Die Salatbowl ist sehr vielfältig und megalecker.
Credit: Edgar Castrejon/unsplash.com