



Vegane Chunks Bowl

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Sojaghurt	100 g
Öl	3 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	370 g
Veganer Hirtengenuss	40 g
Mini Romana	2 St.
Weißkrautsalat	300 g
Rotkohlsalat	300 g
Hummus	200 g
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenkrepp, Knoblauchpresse

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen und Strunk entfernen. Gurken ebenfalls waschen, Enden entfernen, längs vierteln und Kerne entfernen. Beides grob würfeln und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, der Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer marinieren. Zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer kleinen Schüssel Sojaghurt nach Belieben mit etwas vom Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vegane Chunks darin rundherum ca. 3–5 Min. goldbraun und knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.
4. Veganen Hirtengenuss mit den Händen grob zerkrümeln. Strunk der Salatherzen abschneiden, Blätter auseinanderzupfen, waschen und trockenschleudern. Salat klein schneiden und in einer weiteren Schüssel mit übrigem Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
5. Weißkraut- und Rotkohlsalat in Bowls anrichten. Tomaten-Gurken-Mischung, Vegane Chunks, Hummus, Veganen Hirtengenuss und Romanasalat darüber verteilen und mit Knoblauch-Sojaghurt und Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1026 kcal
Kohlenhydrate	133 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	36 g