

> Poke Bowl

mit Rote Beete Bällchen



ZUTATEN:

Rote Beete Bällchen

1 Stück	Schalotte
2 Stück	Knoblauchzehen
2 EL	NATURATA Olivenöl Kreta
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Kurkuma
2 EL	frische Petersilie, gehackt
1 TL	NATURATA Atlantik Meersalz
1 EL	Zitronensaft
150 ml	Rote Beete Saft
125 g	Kichererbsenmehl
	NATURATA Bratöl Sonnenblume

Salat

2 Stück	Avocado
1 Stück	Salatgurke
2 Stück	Karotten
100 g	Pflücksalat
1 Stück	Mango

Salatsauce

100 g	Cashewmus
1 Stück	Knoblauchzehe, gehackt
1 TL	frischer Ingwer, gerieben
2 EL	NATURATA Ahornsirup
2 EL	Reisessig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Zitronensaft
	NATURATA Zitronen Mayo

ZUBEREITUNG

1. Für die Rote Beete Bällchen, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend NATURATA Olivenöl in eine Pfanne geben und die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.
2. Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen, damit sich das Aroma entfalten kann. Nun das Ganze mit dem Rote Beete Saft ablöschen und die restlichen Gewürze sowie den Zitronensaft hinzufügen.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Kichererbsenmehl einrühren. Für ca. 10 Minuten Quellen lassen. Sollte die Masse noch zu flüssig sein, etwas Kichererbsenmehl hinzufügen. Die Masse nun

mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen und anschließend in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig ausbacken.

- 4.** Für den Salat, Avocado halbieren und aus der Schale lösen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und zu einer Blume aufrollen. Gurke waschen und klein schneiden. Karotten mit einem Schäler in feine Streifen schälen. Pflücksalat waschen und trockenschleudern. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden.
- 5.** Für die Salatsauce, Cashewmus, eine Knoblauchzehe, Ingwer, NATURATA Ahornsirup, Reissessig, Sojasauce und Zitronensaft in einem Mixer zu einer glatten Sauce verarbeiten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen.
- 6.** Alle Komponenten in einer Schale anrichten. Mit NATURATA Zitronen Mayo garnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Abdruck honorarfrei

Belegexemplare erbeten