



American-Style Bowl mit Putensteaks, Süßkartoffel, Avocado und Kichererbsen

8 Packung Putensteaks
 2 große Süßkartoffeln
 4 EL Olivenöl
 1 TL braunen Zucker
 1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle
 1/2 Rotkohl
 1 TL Honig
 2 EL Apfelessig
 1/2 Bund Minze
 2 Romanasalatherzen
 2 Möhren
 2 Avocados
 1 Saft einer Limette
 150 g Kichererbsen (Dose)
 50 g Cashewkerne
 1/2 Bund Petersilie
 150 g Schmand

Das waren die Zutaten zum Rezept American-Style“ Bowl mit Putensteaks, Süßkartoffel, Avocado und Kichererbsen.

Schritt 1

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Ofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Schritt 2

Rotkohl in feine Streifen schneiden, mit 1/2 TL Salz, Honig, Essig und 2 EL Olivenöl vermengen und durchziehen lassen. Gehackte Minze unterheben. Salat in feine Streifen schneiden, Möhren grob raspeln, Avocados in feine Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen durch ein Sieb schütten. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gehackte Petersilie und Schmand verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Putensteaks in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten und in Stücke schneiden. Gemüse und Putensteaks in einer Bowl anrichten, mit den Cashewkernen toppen und mit dem Schmand servieren.