






## Bowl mit Garnelen, Avocado & Hummus

 Leicht  1 std  4 Personen

### Zutaten

- 150-200 g Seatiger Garnelen  
Art.-Nr. 81836 auf  
[www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- 50 g Mandelsplitter
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Honig
- 80 ml Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g brauner Reis
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Minze
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salz
- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 3 EL Tahinpaste
- Kreuzkümmel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Avocados
- 1 Granatapfel
- Korianderblätter

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Zunächst Granola (Knuspermüsli) vorbereiten: Dafür Mandelsplitter, Haferflocken, Honig und 1 TL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Die Haferflocken-Nuss-Masse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 160 °C für ca. 15 Minuten backen. Anschließend auf einen Teller geben, mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

#### Schritt 02

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Paprika halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Minzblätter abzupfen und grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, 3 EL Olivenöl und Saft einer Zitrone hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.

#### Schritt 03

Für das Hummus Kichererbsen, Tahinpaste, Knoblauchzehe, den Saft einer halben Zitrone und 50 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken.

#### Schritt 04

Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel die Kerne in eine Schüssel klopfen.

#### Schritt 05

In eine Pfanne 2 EL Olivenöl und 2 angedrückte Knoblauchzehen geben und auf mittlere Stufe stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, Garnelen ohne Schale dazugeben und bei mehrmaligem Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten nebeneinander in 4 Schalen geben und mit Korianderblättern garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür