

VEGGI FIRE AND ICE PLATE

ZUTATEN (FÜR 1-2 PORTIONEN)

- 150 g Schafskäse
- 1 mittelgroße Gurke
- ½ Süßkartoffel
- 1 Stange Lauchzwiebel
- 1 kl. Dose (65 g) Kichererbsen
- 150 g Rote Bete
- 2 Champignons
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 2 EL frische Petersilie
- 1 Prise Salz/ Pfeffer/ Salatkräuter/
Gemüsebouillon



ZUBEREITUNG

Eine große Platte oder Teller zurechtstellen. Die Gurke waschen, schälen, in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben auf der Platte anrichten. Die Rote Bete ebenso in 2 mm dicke Scheiben schneiden und auf die Gurken legen. Etwas salzen, pfeffern und mit den Salatkräutern würzen. Die Kichererbsen aus der Dose nehmen, gut abwaschen, abtropfen lassen und auf der Gurken - Rote Bete Platte verteilen.

Die Süßkartoffel, den Lauch, und die Champignons ebenfalls in 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl auf mittlere Temperatur erhitzen, das Gemüse nacheinander in der Pfanne gar braten und mit der Gemüsebouillon würzen. Nun das warme Gemüse auf das kalte Gemüse anrichten. Die frische Petersilie hacken und darüber streuen. Den Schafskäse würfeln und als Topping auf die warm - kalte Gemüseplatte geben.

Die leichte Veggie Fire & Ice Platte ist an warmen Sommertagen ein echter Genuss.