



Low Carb V2: Vegetarischer „Chorizo“-Salat

mit Feta, Feldsalat und Pistaziendressing



ca. 25min



3-4 Personen

Wenn dir mal die Kochideen ausgehen, kommen wir mit Freuden ins Spiel: Hier wird vegane Chorizo von Heura mit Zwiebeln, Paprika und Roter Bete angebraten. Passend dazu gibt es ein fruchtig-feines Salatdressing aus Pistazien, Feta und Basilikum mit Orangenschale. Klingt gut? Dann los, hier ist die Idee – und die passenden Zutaten gleich dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 5 vegane Chorizos ⁶
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Basilikum
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Feta ⁷
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 32.7g, Eiweiß 19.0g



1. Chorizo braten

Die **vegane Chorizo** grob würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



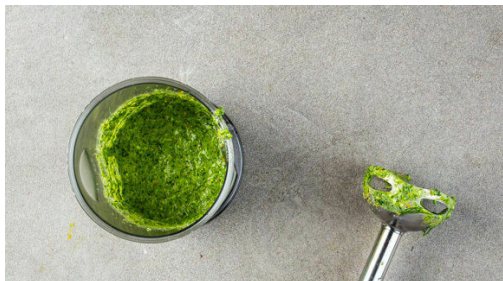
2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** jeweils halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **½ des Orangensafts** in die Pfanne geben und mit 1EL Olivenöl oder Butter 4-5Min. sanft braten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



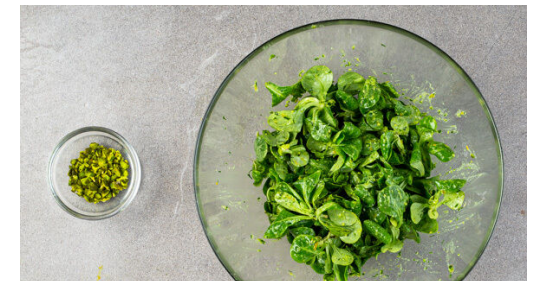
4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Pistazien**, **½ des Fetas**, der **Orangenschale**, dem **restlichen Orangensaft** und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Rote Bete** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** warm und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **restlichen Pistazien** grob hacken. Den **Feldsalat** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Feldsalat** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und die **vegane Chorizo** darauf anrichten und mit dem **restlichen Feta** und den **Pistazien** garniert servieren.