



Low Carb V2: Vegetarischer „Chorizo“-Salat

mit Feta, Feldsalat und Pistaziendressing



ca. 25min



2 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!

- 5 vegane Chorizos ⁶
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Basilikum
- 20g Pistazienkerne ¹⁵
- 50g Feta ⁷
- 50g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

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

Energie 555kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 33.9g, Eiweiß 21.3g



1. Chorizo braten

3 vegane Chorizos grob würfeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **vegane Chorizo** verwenden. Anschließend mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Pistazien**, der **½ des Fetas**, der **Orangenschale**, dem **restlichen Orangensaft** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Roten Bete** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



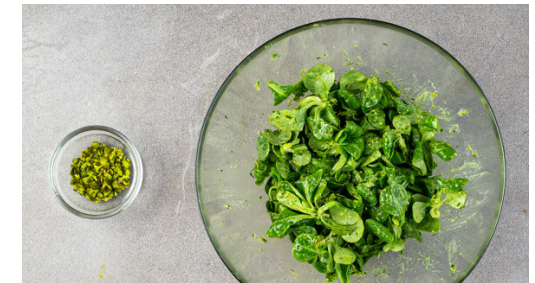
5. Gemüse braten

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.



3. Zwiebeln braten

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



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.