



## Vegetarischer „Chorizo“-Salat

mit Feta, Feldsalat und Pistaziendressing



ca. 25min



4 Portionen

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 <sup>2</sup>
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Basilikum
- 40g Pistazienkerne <sup>3</sup>
- 100g Feta <sup>1</sup>
- 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

Milch (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 523kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 19.5g



### 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 auswischen.



### 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.



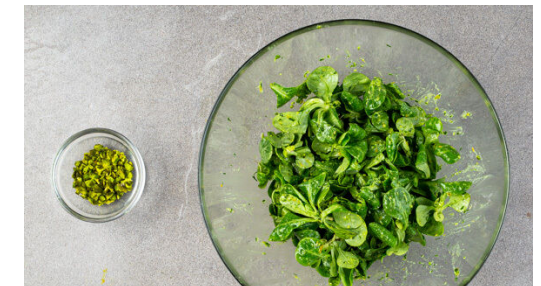
### 4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Pistazien**, **⅓ 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.