



Special: Low-Carb-Salat mit Rindswurst

mediterrane Art mit Kichererbsen und Oliven



20-30min



3-4 Personen

Mit unserem heutigen Kochtipp-Special lüften wir das Geheimnis eines richtig guten Salats: Das perfekte Dressing! Das Thema des Abends ist mediterrane Leichtigkeit, und so passt zu den angebratenen Rindswursthäppchen, Kichererbsen, frischem Salat, getrockneten Tomaten und Oliven am besten eine verführerische Mischung aus zweierlei italienisch angehauchter Säuren: Zitrone und Balsamico. Schau gleich ins Rezept und leg los!

Was du von uns bekommst

- 5 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Päckchen Balsamicocreame ¹²
- 4 Rindswürste
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 200g Lollo-Feldsalat-Mix

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Mit einer Mischung aus frischen Kräutern und Säure peppst du jedes Dressing auf: Kombiniere z. B. Minze und Rotweinessig für mediterrane Leckereien oder Dill und Apfelessig für Skandinavisches.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 33.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



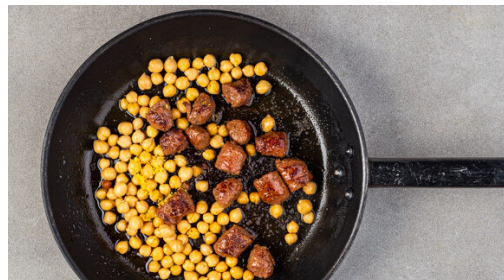
2. Dressing anrühren

Den **Oregano** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 des Zitronensafts**, 4EL Olivenöl, **2EL Balsamicocreame**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Du kannst auch alle Zutaten für dein **Dressing** in ein leeres Schraubglas füllen, gut verschließen und schütteln. So lässt sich dein fertiges **Dressing im Glas** auch leicht transportieren.



3. Wurst braten

Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.



4. Kichererbsen mitbraten

Die **Kichererbsen** zu der **Wurst** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann mit der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Topping vorbereiten

Die **Oliven** halbieren. Die **getrockneten Tomaten** in Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Salatmix** mit der **1/2 des Dressings**, der **Wurst**, den **Kichererbsen** und den **Tomaten** vermengen. Mit den **getrockneten Tomaten** und den **Oliven** garnieren, **nach Geschmack mit mehr Dressing** beträufeln und servieren.