



Gerösteter Sellerie und Kichererbsen

mit Gurken-Apfel-Salat und Dip



30-40min



2 Personen

Sellerie ist bloß langweiliges Suppengemüse? Mit Verlaub, aber: So ein Quatsch! Unsere Köchin Hannah schneidet aus der Knolle gerne eine Portion Pommes und röstet sie im Ofen schön goldbraun. Mit knusprig gebackenen Kichererbsen wird daraus schnell ein köstliches Wohlfühlessen. Dazu passt ein aromatischer Salat aus Gurkenstreifen, fruchtig-knackigen Äpfeln, Spinat und Schnittlauch. Ein frischer Joghurtdip dazu, fertig!

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 1 Apfel
- 1 große Gurke
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g Babyspinat
- 25g Mandelblättchen ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 18.8g



1. Gemüse vorbereiten



4. Joghurtdip zubereiten

4. Joghurtdip zubereiten



2. Gemüse backen



5. Salat fertigstellen

5. Salat fertigstellen



3. Salat vorbereiten



6. Mandeln mitrösten

6. Mandeln mitrösten

Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit die **Mandeln** zu dem **Sellerie** und den **Kichererbsen** aufs Blech geben und goldbraun mitrösten. **Vorsicht**, dass sie nicht zu dunkel werden. Den **Sellerie** und die **Kichererbsen** mit dem **Salat** anrichten, nach Belieben mit den **Mandeln** garnieren und mit dem **Joghurt dip** servieren.