



Low Carb: Salat mit deftiger Rindswurst

mediterrane Art mit Kichererbsen und Oliven



20-30min



2 Personen

Das Geheimnis eines richtig guten Salats? Das perfekte Dressing! Das Thema des Abends ist mediterrane Leichtigkeit, und so passt zu den kross angebratenen Rindswursthäppchen, Kichererbsen, frischem Salat, getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven am besten ein verführerisches Dressing mit Zitrone, Knoblauch und würzigem Oregano. Superb!

- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Rindswürste
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Romanasalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

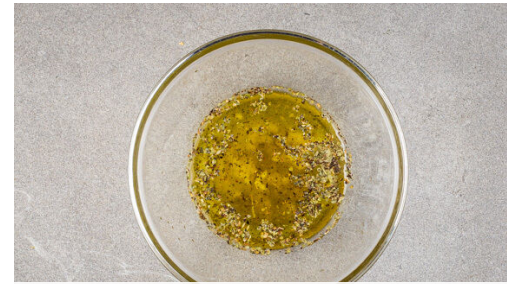
Energie 663kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 28.9g



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.



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



Die **½ des Oregano** mit dem **Knoblauch**, der **½ des Zitronensafts**, 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 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.



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



Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.



Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **½ 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.