



Low Carb: Salat mit deftiger Bio-Rindswurst

mediterrane Art mit Kichererbsen und Oliven



20-30min



3-4 Personen

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

- 4 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Bio-Rindswürste
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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.

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

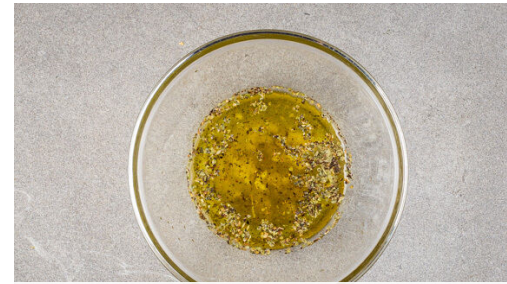
Energie 756kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 32.4g



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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Oregano** mit dem **Knoblauch**, der **½ des Zitronensafts**, 4EL Olivenöl, 2EL 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 2EL 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.