



Paprika-Kartoffel-Salat mit Tahinidressing

mit Fenchel und gerösteten Kichererbsen



20-30min



2 Portionen

Salate sind langweilig und machen nicht satt? Das sehen wir nicht so! Deshalb haben wir uns dieses köstliche Gericht ausgedacht, das auf ganzer Linie pflanzlich daherkommt. Zu Kartoffeln, frischem Fenchel, gerösteten Kichererbsen und knackiger Paprika gibt es ein cremiges Tahinidressing. So lecker kann satt sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 grüne Paprika
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ¹
- 1 Fenchelknolle

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 16.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, das Wasser aufkochen und die **Kartoffeln** in 12-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Dressing zubereiten

Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Tahini** mit der **Petersilie**, dem **Knoblauch**, 3EL Olivenöl, 2EL hellem Essig (z. B. Weißweinessig) und 50-60ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Dressing** ggf. mit 1 Prise Zucker nachwürzen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Salat mischen

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Fenchel** in ca. 2cm große Würfel schneiden, ggf. etwas **Grün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und den **Fenchel** mit dem **Dressing** vermengen und den **Schnittlauch** unterheben. Die **Kichererbsen** auf dem **Paprika-Kartoffel-Salat** anrichten und ggf. mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.



3. Zutaten rösten

Die **Kichererbsen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die **Paprika** neben den **Kichererbsen** auf dem Blech verteilen. Mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Paprikastreifen** ganz leicht gebräunt und die **Kichererbsen** schön knusprig sind.



6. Die Lösung liegt im Ofen

Roher Fenchel muss nicht sein? Dagegen hilft eine altbewährte Technik: Garen. Dafür einfach den Fenchel in ca. 2cm große Stücke schneiden und nach ca. 10Min. Backzeit zu den Kichererbsen aufs Blech geben – so entwickeln sich tolle Röstaromen! Zudem wird der typische Geschmack abgemildert, weil sich die fencheligen ätherischen Öle durch die Hitze verflüchtigen. Na, war das nicht einfach?