



Arabischer Kichererbsensalat

mit Pastinake, Orange und Minze



30-40min



2 Personen

Die Kichererbse ist reich an Eiweiß und verdauungsfördernden Ballaststoffen. Wir lieben sie aber auch für ihren feinen, nussigen Geschmack, der durch das Rösten im Ofen noch einmal eine ganz besondere Note bekommt. Zusammen mit gebackenen Pastinaken, frischem Romanasalat, knackiger Gurke, süßer Orange, aromatischer Paprika, frischen Kräutern und orientalischen Gewürzen servierst du heute einen echten De-luxe-Salat!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 große Pastinake
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 532kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 16.9g



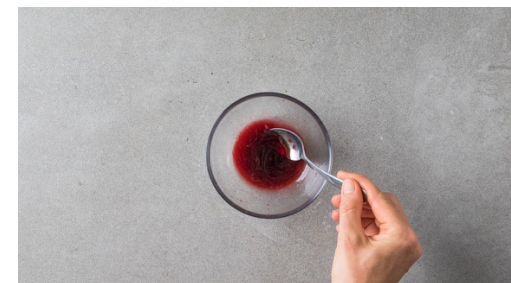
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Pastinake** schälen und der Länge nach vierteln.



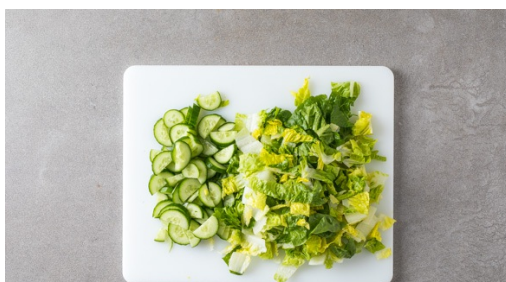
2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika**, die **Pastinaken**, die **Kichererbsen** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 20-30Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist.



3. Dressing anrühren

Die **Granatapfelmelasse** mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren.



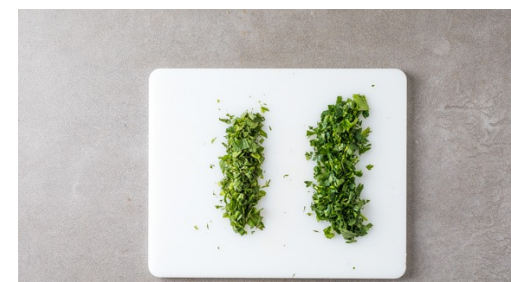
4. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln und den Strunk entfernen, dann den **Salat** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** mit den **Gurkenscheiben** und dem **Dressing** vermengen.



5. Orange filetieren

Die **Orange** filetieren. Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Den **restlichen Saft** auspressen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Orange** auch einfach schälen und in **Spalten** schneiden.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kräuter** und den **Orangensaft** unter den **Salat** mischen. Die **Paprika** in kleine Würfel schneiden. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, den **Paprikawürfeln** und den **Orangenfilets** anrichten und servieren.