



Baguette mit Kichererbsen und Zwiebeln

dazu Kohlrabisalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 25min



4 Portionen

Das heutige Sandwich des Tages – und der Herzen – besteht aus einem knusprigen Mehrkornbaguette mit leckerem Kichererbsenaufstrich, köstlich-säuerlich eingelegten Zwiebeln, gebackener Paprika und einem frischen Kohlrabisalat mit Petersilie und Sonnenblumenkernen. Frisch, lecker und ratzfat auf dem Teller!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie
- 2 Paprika
- 4 Vollkornbaguettebrötchen^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Kohlrabi
- 50g Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne vor der Verwendung in einer Pfanne ohne Fett 1-2Min. goldbraun anrösten.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 23.7g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. 1½EL Essig mit 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und zum Ziehen beiseitstellen. Zwischendurch immer mal umrühren.



4. Aufstrich vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit 2EL Olivenöl zu den Kichererbsen geben. Die **Kichererbsen** mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. **4EL Kichererbsen** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **übrigen Kichererbsen** in eine Schüssel geben. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und dazugeben. Den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden und beiseitelegen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, die **Petersilie**, die **Sonnenblumenkerne**, den **restlichen Zitronensaft**, 2EL Olivenöl und **1EL Einlegflüssigkeit von den Zwiebeln** dazugeben und alles gut vermengen. Den **Salat** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika & Brötchen rösten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen rösten, dann herausnehmen. Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit je ½TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Die **Brötchen** auf dem Blech oder dem Ofenrost 3-4Min. mitrösten.



6. Aufstrich verfeinern

Die **Paprika** grob schneiden und mit ca. **⅓ der eingelegten Zwiebeln** unter den **Kichererbsenaufstrich** mengen. Die **Brötchen** mit dem **Aufstrich** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat** und den **restlichen eingelegten Zwiebeln** belegen. Mit den aufbewahrten **Kichererbsen** garnieren und mit dem **übrigen Kohlrabisalat** servieren.