



Gerösteter Sellerie und Kichererbsen

mit Gurken-Apfel-Salat und Dip



30-40min



2 Portionen

Sellerie ist bloß langweiliges Suppengemüse? Mit Verlaub, aber: So ein Quatsch! Unsere Köchin Hannah schneidet aus der Knolle gerne eine Portion Pommes und röstet sie im Ofen schön goldbraun. Mit knusprig gebackenen Kichererbsen wird daraus schnell ein köstliches Wohlfühlessen. Dazu passt ein aromatischer Salat aus Gurkenstreifen, fruchtig-knackigen Äpfeln, Spinat und Schnittlauch. Ein frischer Joghurdip dazu, fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Apfel
- 1 große Gurke
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g Mandelblättchen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in 1-2cm dicke, pommestartige Stifte schneiden. **Tipp:** Wer den **Sellerie** mit einem Sparschäler schälen möchte, sollte ihn zunächst halbieren oder vierteln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse backen

Den **Sellerie** und die **Kichererbsen** mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-30Min. im Ofen goldbraun backen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr von der **Gewürzmischung** verwenden.



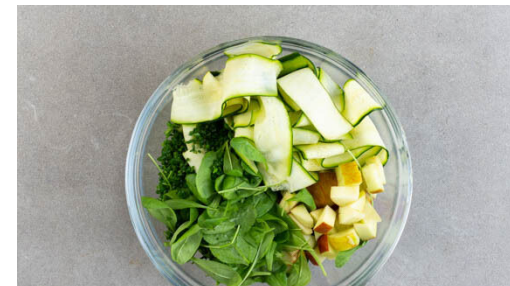
3. Salat vorbereiten

Inzwischen den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in breiten Streifen abschälen.



4. Joghurdip zubereiten

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ des Schnittlauchs** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren.



5. Salat fertigstellen

Aus 1EL Olivenöl und 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurkenstreifen**, den **Äpfeln**, dem **übrigen Schnittlauch** und dem **Spinat** vermengen.



6. Mandeln mitrösten

Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit die **Mandeln** zu dem **Sellerie** und den **Kichererbsen** aufs Blech geben und goldbraun mitrösten. **Vorsicht**, dass sie nicht zu dunkel werden. Den **Sellerie** und die **Kichererbsen** mit dem **Salat** anrichten, nach Belieben mit den **Mandeln** garnieren und mit dem **Joghurdip** servieren.