



Paprika-Kartoffel-Salat mit Tahinidressing

mit Fenchel und gerösteten Kichererbsen

 20-30min  4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 grüne Paprika
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini¹
- 2 Fenchelknollen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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.

Kochtipp

Je nach Ofenart die Bleche ggf. nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 16.9g



1

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.



2

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.



3

3. Zutaten rösten

Die **Kichererbsen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die **Paprika** auf einem weiteren Blech verteilen. Mit je 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.



4

4. Dressing zubereiten

Währenddessen die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Tahini** mit der **Petersilie**, dem **Knoblauch**, 4EL Olivenöl, 50ml hellem Essig (z. B. Weißweinessig) und 70-80ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Dressing** ggf. mit 1 Prise Zucker nachwürzen.



5

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.



6

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 fencheleigenen ätherischen Öle durch die Hitze verflüchtigen. Na, war das nicht einfach?