



Low Carb V: Salat mit deftiger Rindswurst

mediterrane Art mit Kichererbsen und Oliven



20-30min



4 Portionen

Das Geheimnis eines richtig guten Salats? Das perfekte Dressing! Das Thema des Abends ist mediterrane Leichtigkeit, und so passt zu den kross angebratenen Rindswursthäppchen, Kichererbsen, frischem Salat, getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven am besten ein verführerisches Dressing mit Zitrone, Knoblauch und würzigem Oregano. Superb!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 8 Rindswürste
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Mit einer Mischung aus frischen Kräutern und Säure peppst du jedes Dressing auf: Kombiniere z. B. Minze und Rotweinessig für mediterrane Leckereien oder Dill und Apfelessig für Skandinavisches.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

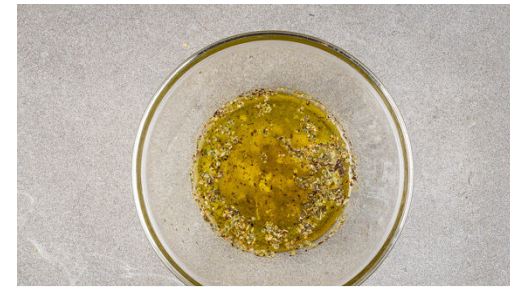
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 36.5g



1. Zutaten vorbereiten

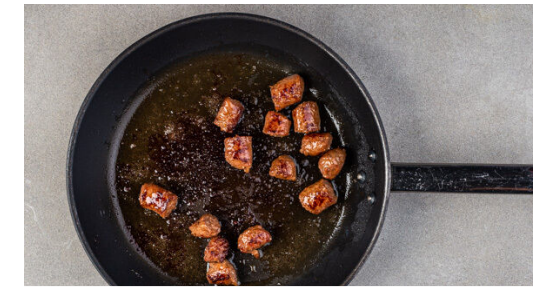
Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Dressing anrühren

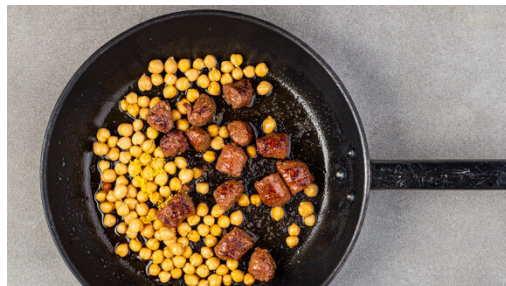
Den **Oregano** mit dem **Knoblauch**, der **½ des Zitronensafts**, 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.

Tipp: Du kannst auch alle Zutaten für dein **Dressing** in ein leeres Schraubglas füllen, gut verschließen und schütteln. So lässt sich dein fertiges **Dressing im Glas** auch leicht transportieren.



3. Wurst braten

Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



4. Kichererbsen mitbraten

Die **Kichererbsen** zu der **Wurst** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann mit der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Topping vorbereiten

Die **Oliven** halbieren. Die **getrockneten Tomaten** in Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **½ des Dressings**, der **Wurst**, den **Kichererbsen** und den **Tomaten** vermengen. Mit den **getrockneten Tomaten** und den **Oliven** garnieren, **nach Geschmack mit mehr Dressing** beträufeln und servieren.