



Gerösteter Sellerie und Kichererbsen

mit Zucchini-Pflaumen-Salat und Dip



30-40min



2 Personen

Sellerie muss nicht bloß langweiliges Suppengemüse sein. Unsere Köchin Hannah schneidet aus der Knolle gerne eine Portion Pommes und röstet sie im Ofen mit Kichererbsen goldbraun. Dazu passt ein erfrischender Salat aus Zucchinistreifen, saftigen Pflaumen und Schnittlauch.

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen „Nanas Tabouleh“-Gewürzmischung
- 2 Pflaumen
- 20g Frischer Schnittlauch & Minze
- 2 Zucchini
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 22.4g



1. Sellerie vorbereiten



2. Sellerie backen



3. Salat vorbereiten



4. Joghurtdip zubereiten



5. Salat fertigstellen



6. Mandeln mitrösten

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren.

Aus 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren und mit den **Pflaumen**, dem **Schnittlauch**, den **Zucchinischeiben** und dem **Spinat** vermengen.

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