



Gerösteter Sellerie und Kichererbsen

mit Zucchini-Pflaumen-Salat und Dip



30-40min



3-4 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
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen „Nanas Tabouleh“- Gewürzmischung
- 4 rote Pflaumen
- 20g Frischer Schnittlauch & Minze
- 3 Zucchini
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung 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 488kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 14.9g



1. Sellerie vorbereiten



2. Sellerie backen

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in 1-2cm dicke, pommesartige 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.



5. Salat fertigstellen

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



3. Salat vorbereiten



6. Mandeln mitrösten

Aus 2-3EL Olivenöl und 1-2EL 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.