



Bunter Risonisalat mit Kichererbsen

mit Oliven, getrockneten Tomaten & Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Unser kunterbunter Risonisalat ist die perfekte Mischung aus mediterranen Aromen und frischer Leichtigkeit! Mit Kichererbsen, saftigen Oliven, getrockneten Tomaten und duftendem Basilikum sorgt er geradezu für Urlaubsfeeling. Verfeinert mit einem würzigen Dressing ist dieser vegane Salat dazu noch im Handumdrehen zubereitet und ideal für warme Tage oder als leichter Snack für unterwegs. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Risoni ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 23.2g



1. Pasta kochen

Für die **Pasta** in einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und der **Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in die kochende **Brühe** geben, gut umrühren und abgedeckt in 10-12Min. bissfest kochen. Zwischendurch prüfen und nach Bedarf ggf. etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



4. Dressing zubereiten

Die **Basilikumcreme** mit $\frac{1}{2}$ TL **Zitronenschale**, der $\frac{1}{2}$ des **Zitronensafts**, 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Abschmecken und ggf. mehr **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer zugeben.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Bis zum Servieren in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Zutaten mischen

Die **Zwiebeln** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem **Salat**, den **Kichererbsen**, den **getrockneten Tomaten**, den **Oliven**, den **Kirschtomaten** und dem **Dressing** vermengen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** und die **Oliven** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Salat fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Salat** vermengen und den **Risonisalat** auf tiefen Tellern anrichten. Mit den **Basilikumblättern** garniert servieren.