



Bunter Risonisalat mit Kichererbsen

mit Oliven, getrockneten Tomaten & Basilikum



ca. 20min



4 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

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Risoni ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 500g Kirschtomaten
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 823kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 119.9g, Eiweiß 23.2g



1. Pasta kochen

Für die **Pasta** in einem großen Topf 800ml 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.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** und die **Oliven** grob schneiden. Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann beide **Zitronen** halbieren und auspressen.



4. Dressing zubereiten

Die **Basilikumcreme** mit **1TL Zitronenschale**, der **½ des Zitronensafts**, 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Abschmecken und ggf. mehr **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer zugeben.



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.



6. Salat fertigstellen

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