



## Arabischer Kichererbensalat

mit Pastinake, Orange und Minze



30-40min



2 Personen

Die Kichererbse ist reich an Eiweiß und verdaufördernden Ballaststoffen. Wir lieben sie aber auch für ihren feinen, nussigen Geschmack, der durch das Rösten im Ofen noch einmal eine ganz besondere Note bekommt. Zusammen mit gebackenen Pastinaken, frischem Romanasalat, knackiger Gurke, süßer Orange, aromatischer Paprika, frischen Kräutern und orientalischen Gewürzen servierst du heute einen echten De-luxe-Salat!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Pastinake
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Orange
- 20g frische Petersilie & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 532kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 16.9g



**1. Gemüse schneiden**

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Pastinake** schälen und der Länge nach vierteln.



**2. Gemüse rösten**

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika**, die **Pastinaken**, die **Kichererbsen** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 20-30Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist.



**4. Salat vorbereiten**

Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln, den Strunk entfernen, dann den **Salat** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** mit den **Gurkenscheiben** und dem **Dressing** vermengen.



**5. Orange filetieren**

Die **Orange** filetieren: Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Den **restlichen Saft** auspressen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Orange** auch einfach schälen und in **Spalten** schneiden.



**3. Dressing anrühren**

Die **Granatapfelmelasse** mit 1/2-1TL Olivenöl und 1 Prise Salz gut verrühren.



**6. Kräuter schneiden**

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kräuter** und den **Orangensaft** unter den **Salat** mischen. Die **Paprika** in kleine Würfel schneiden. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, den **Paprikawürfeln** und den **Orangenfilets** anrichten und servieren.