



Baguette mit Kichererbsen und Zwiebeln

dazu Kohlrabisalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 25min



3 Portionen

Das heutige Sandwich des Tages – und der Herzen – besteht aus einem knusprigen Mehrkornbaguette mit leckerem Kichererbsenaufstrich, köstlich-säuerlich eingelegten Zwiebeln, gebackener Paprika und einem frischen Kohlrabisalat mit Petersilie und Sonnenblumenkernen. Frisch, lecker und ratzfat auf dem Teller!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie
- 2 Paprika
- 3 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Kohlrabi
- 25g Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne vor der Verwendung in einer Pfanne ohne Fett 1-2Min. goldbraun anrösten.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 105.7g, Eiweiß 23.7g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. 1½EL Essig mit 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und zum Ziehen beiseitestellen. Zwischendurch immer mal umrühren.



4. Aufstrich vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **¾ des Zitronensafts** mit 1½EL Olivenöl zu den Kichererbsen geben. Die **Kichererbsen** mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

1½ Dosen Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. **3EL Kichererbsen** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **übrigen Kichererbsen** in eine Schüssel geben. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und dazugeben. Den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden und beiseitelegen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, die **Petersilie**, die **Sonnenblumenkerne**, den **restlichen Zitronensaft**, 2EL Olivenöl und **1EL Einlegflüssigkeit von den Zwiebeln** dazugeben und alles gut vermengen. Den **Salat** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika & Brötchen rösten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen rösten, dann herausnehmen. Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit je ½TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Die **Brötchen** auf dem Blech oder dem Ofenrost 3-4Min. mitrösten.



6. Aufstrich verfeinern

Die **Paprika** grob schneiden und mit ca. **⅓ der eingelegten Zwiebeln** unter den **Kichererbsenaufstrich** mengen. Die **Brötchen** mit dem **Aufstrich** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat** und den **restlichen eingelegten Zwiebeln** belegen. Mit den aufbewahrten **Kichererbsen Kohlrabisalat** servieren.