



Baguette mit Kichererbsen und Zwiebeln

dazu Kohlrabisalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 25min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 1 rote Paprika
- 2 rustikale Mehrkornbrötchen¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Kohlrabi
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 trockenen Pfanne einige Minuten goldbraun anrösten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 28.8g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. 1-2EL 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 beiseitstellen. Zwischendurch immer mal umrühren.



4. Aufstrich vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Zitronensafts** mit 1EL Olivenöl zu den Kichererbsen geben. Die **Kichererbsen** mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb und abspülen und abtropfen lassen. **2EL Kichererbsen** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **übrigen Kichererbsen** in eine Schüssel geben. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** 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**, 1EL Olivenöl und **1-2TL Einlegflüssigkeit von den Zwiebeln** dazugeben und alles gut vermengen. Den **Salat** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika und Brot rösten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen rösten, dann herausnehmen. Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit je 1/2TL Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Das **Brot** auf dem Blech oder dem Ofenrost 6-8Min. rösten.



6. Aufstrich verfeinern

Die **Paprika** grob hacken und mit ca. **2/3 der eingelegten Zwiebeln** unter den **Kichererbsenaufstrich** mengen. Die **Brote** mit dem **Aufstrich** bestreichen und nach Belieben mit etwas **Salat** und den **eingelegten Zwiebeln** belegen. Mit den aufbewahrten **Kichererbsen** garnieren und mit dem **übrigen Kohlrabisalat** servieren.