



## 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 Kichererbsenaufstrich, köstlich-säuerlich eingelegten Zwiebeln, gebackener Paprika und einem frischen Kohlrabisalat mit Petersilie und Sonnenblumenkernen. Frisch, lecker und ratzfat auf dem Teller!



- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 1 rote Paprika
- 2 rustikale Mehrkornbrötchen <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Kohlrabi
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



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 beiseitestellen. Zwischendurch immer mal umrühren.



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.



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.



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.



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.



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.