MARLEY SPOON



Arabischer Kichererbsensalat

mit Pastinake, Orange und Minze

30-40min 4 Portionen

Die Kichererbse ist reich an Eiweiß und verdauungsfördernden 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 Paprika
- 4 Pastinaken
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [1]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Schwefeldioxid und Sulphite** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 487kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 12.2g



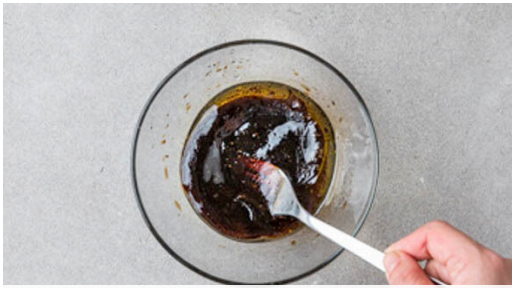
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Pastinaken** 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 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 20–30Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist.



3. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig und 2TL Honig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

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



5. Orange filetieren

Die **Orangen** 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 **Orangen** auch einfach schälen und in **Spalten** schneiden.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**