MARLEY SPOON



Baguette mit Kichererbsen und Zwiebeln

dazu Kohlrabisalat mit Sonnenblumenkernen

ca. 25min 6 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 ratzfatz auf dem Teller!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Petersilie
- 3 Paprika
- 6 Vollkornbaguettebrötchen [1,2]
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Kohlrabi
- 75g 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 848kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 24.1g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. 3EL Essig mit 2TL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und zum Ziehen beiseitstellen. Zwischendurch immer mal umrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. **6EL 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.



3. Paprika & Brötchen rösten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 2TL 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.



4. Aufstrich vorbereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit 3EL Olivenöl zu den Kichererbsen geben. Die **Kichererbsen** mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, die **Petersilie**, die **Sonnenblumenkerne**, den **restlichen Zitronensaft**, 3EL Olivenöl und **2EL Einlegflüssigkeit von den Zwiebeln** dazugeben und alles gut vermengen. Den **Salat** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Aufstrich verfeinern

Die **Paprika** grob schneiden und mit ca. ⅔ **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** garnieren und mit dem **übrigen Kohlrabisalat** 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**