



Low-Carb-Salat mit deftiger Rindswurst

mediterrane Art mit Kichererbsen und Oliven



20-30min



3-4 Personen

Ach, wer mag das nicht, ein bisschen mediterrane Leichtigkeit auf dem Teller? Kross angebratene Rindswursthäppchen geben sich heute mit den lustigen Kichererbsen die Ehre. Sie schweben federleicht auf den Lollo- und Feldsalatblättern dahin und grüßen ihre lieben Bekannten, die getrockneten Tomaten und die schwarzen Oliven, die sich genüsslich in einer aromatischen Lotions aus Zitronensaft, Oregano und Knoblauch aalen. Ciao!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 4 Rindswürste
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 200g Lollo-Feldsalat-Mix

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 33.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden und die Spalten halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



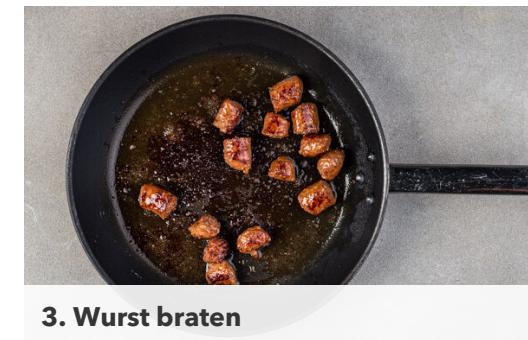
4. Kichererbsen mitbraten

Die **Kichererbsen** zu den **Wurst** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann mit der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Dressing anrühren

Den **Oregano** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 des Zitronensafts**, 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Wurst braten

Die **Würste** von der Pelle befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.



5. Topping vorbereiten

Die **Oliven** halbieren. Die **getrockneten Tomaten** in Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat-Mix** mit der **1/2 des Dressings**, der **Wurst**, den **Kichererbsen** und den **Tomaten** vermengen. Mit den **getrockneten Tomaten** und den **Oliven** garnieren, **nach Geschmack mit mehr Dressing** beträufeln und servieren.