

Warmer Kichererbsensalat mit Curry und Orange

28.06.2015 13:21

Zutaten

1 Dose/Glas Kichererbsen oder etwa 400-500 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht und gekocht)

1 rote Zwiebel

1 Frühlingszwiebel

1 Orange

1 Zucchini

1 Karotte

1 Bund Petersilie oder Minze

2 EL [Sonnenkuss Gewürz-Blüten-Zubereitung* von Sonnenor](#) oder Currypulver

2 Zehen Knoblauch

1 rote Paprika oder 150 g Kirschtomaten

1 EL Butter

1 EL Öl

1 EL Balsamicoessig zum Ablöschen

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamicoessig

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Oder Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden. Karotte waschen und, schälen und mit einem Sparschäler fein raspeln. Orange pressen. Petersilie oder Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und klein hacken.
2. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Zucchini darin für etwa 2 Minuten scharf anbraten. Paprika oder Kirschtomaten, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Karotten, Saft der Orange, Balsamicoessig sowie Sonnenkuss Gewürz-Blüten-Zubereitung oder Currypulver hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kichererbsen abgießen, unter fließendem Wasser gut abspülen und gemeinsam mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Balsamicoessig marinieren und, mit Petersilie oder Minze garnieren. Bei Bedarf erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und Salat etwas durchziehen lassen.

Curry, Muskat, Kardamom, Sonnenblumenblüten, Ringelblumen ohne Blütenköpfe, Orangen Pulver süß, Kurkuma, Chili

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!