



Mediterraner Salsiccia-Salat

mit Kichererbsen



20-30Min.



3-4 Personen

Italienische Aromen satt gibt es heute: Der feine, lauwarme Salat aus knackigem Staudensellerie, geraspelten Karotten, nussigen Kichererbsen, aromatischen Oliven und frischer Zitrone begleitet vorzüglich die würzige Salsiccia, die statt in der Pfanne gerne auch auf dem Grill zubereitet werden kann. So schmeckt der Sommer!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 15g frische Petersilie
- 50g schwarze Oliven
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Salsiccia

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 41.9g, Eiweiß 32.7g, Kohlenhydrate 31.7g



1. Oliven schneiden

Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die **Oliven** halbieren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken oder in feine Streifen schneiden.



4. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne den **Knoblauch** mit dem **Sellerie** mit ca. 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. auf mittlerer Hitze anbraten. Die **Kichererbsen** und die **Oliven** zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit 1-2TL **Zitronenabrieb** und 1-2TL **Zitronensaft** ablöschen.



2. Karotten raspeln

Die **Karotten** schälen, die **Enden** abschneiden und die **Karotten** mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln, dann mit ca. 3-4Prisen Salz würzen und ca. 5Min. ziehen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in fein hacken.



5. Salsiccia braten

In einer zweiten großen Pfanne die **Würste** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Würste** auch auf dem Grill oder in einer Grillpfanne zubereiten.



3. Sellerie schneiden

Den **Stangensellerie** in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Salat mischen

Die **Karotten**, die **Lauchzwiebeln** und die **Petersilie** unter die **Kichererbsenmischung** heben und mit je 1EL Olivenöl und Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Salsiccia** zusammen mit dem **Salat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**