

MARLEY SPOON



Arabischer Kichererbsensalat

mit Pastinake, Orange und Minze



30-40Min.



2 Personen

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, gegrillter Paprika, frischen Kräutern und orientalischen Gewürzen servierst du heute einen echten De-luxe-Salat!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Orange
- 1 Minigurke
- 5g Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25ml Granatapfelmelasse
- 30g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Romanasalat
- 1 Packung Pastinaken
- 100g gegrillte Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 25.6g, Eiweiß 14.6g, Kohlenhydrate 64.8g



1. Pastinaken vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen, die Enden abschneiden, dann der Länge nach vierteln.



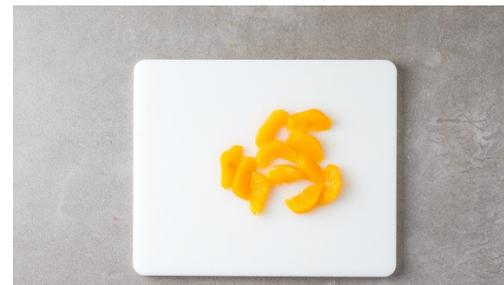
4. Salat vorbereiten

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



2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech die **Pastinaken**, die **Kichererbsen** und den **Knoblauch** mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und ca. 1-2EL Olivenöl vermengen. Das Blech für 20-30Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist.



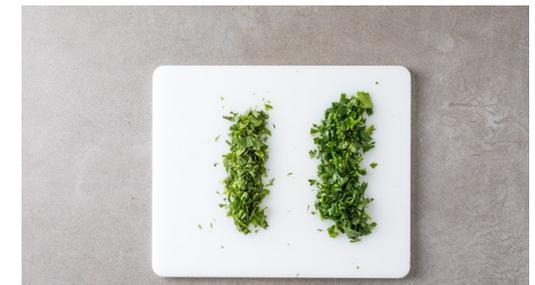
5. Orange filetieren

Die **Orange** filetieren: Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Wer mag, kann die **Orange** auch einfach schälen und in **Spalten** schneiden.



3. Dressing anrühren

Die **Granatapfelmelasse** mit 1/2-1TL Olivenöl und 1 Prise Salz gut verrühren.



6. Kräuter hacken

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kräuter** unter den **Salat** mischen. Die **gegrillte Paprika** in kleine Würfel schneiden. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, den **Paprikawürfeln** und den **Orangenfilets** 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**