



KICHERERBSEN SALAT MIT BACKOFENGEMÜSE UND VINAIGRETTE-DRESSING

Ihr habt gerade nichts zu Lachen? Wir bringen euch in bessere Stimmung und sorgen für einen kullinarischen Höhepunkt: Der Etelser-Blog proudly presents das neue Rezept für Kichererbsen-Salat mit Backofengemüse, Vinaigrette-Dressing und natürlich Kochkäse! Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen.

ZUTATEN

Für 2 - 4 Personen

Für den Salat

1-2 Gläser Kichererbsen

1 Knoblauchknolle

1 Zucchini

1 rote Paprika

1 Fenchel

2 Möhren

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

6 EL natives Olivenöl extra

Für die Vinaigrette

4 Sardellenfilets

1 TL Kapern

2 Knoblauchzehen

6 EL natives Olivenöl extra

100g Etelser Kochkäse ohne Kümmel

1 EL Worcestersauce

frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer, Salz



ZUBEREITUNG

1

Für das Backofengemüse Knoblauchknolle vierteln. Zucchini putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Paprika in 3 cm große Stücke schneiden. Fenchel waschen, Strunk entfernen, holzige Spitzen abschneiden und achteln.

2

Möhren waschen, eventuell schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abstreifen und vom Thymian die Blätter hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit 5 EL Öl durchrühren.

3

Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl einfetten und das Gemüse darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20-30 Min. garen. Knoblauch entfernen und zur Seite legen.

4

Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Sauce verarbeiten. Eventuell muss etwas mehr Olivenöl dazu.

5

Für den Salat Kichererbsen abgießen und mit dem Grillgemüse in eine Schüssel füllen. Die Vinaigrette darüber geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

Mit dem Ofengemüse kann man natürlich jegliches Gemüse nehmen, das beliebt. Wer keine Kichererbsen mag, kann den Salat auch mit Couscous oder Bulgur zubereiten.

MEINE NOTIZEN
