Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL-SALAT

MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

ZUTATEN

200g Grünkohl

1 Glas Kichererbsen

2 EL Olivenöl

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Paprika

1/4 TL Knoblauchpulver

1/4 TL Zwiebelpulver

Salz und Pfeffer

1 Zitrone

2 EL Tahini

1 Knoblauchzehe

1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen aus dem Glas abtropfen, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Dann auf ein Backblech legen und im Ofen bei 200˚C ca. 20-25 Minuten rösten, bis sie knusprig sind.

Die harten Strünke entfernen, den Grünkohl grob schneiden, in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl für etwa ein bis zwei Minuten durchkneten.

In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Tahini, gehackten Knoblauch und Ahornsirup vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Kichererbsen und das Dressing zum Grünkohl geben und gut vermischen.

Den Grünkohl-Salat auf Teller verteilen und servieren. Tipp: Ofenfrisches Baguette passt perfekt dazu.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de