

Rezept

Gurkennudelsalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Gurkennudelsalat mit Kichererbsen, am 08.06.2023

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Limette	3 EL Olivenöl
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)	2 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer
150 g Joghurt	1/2 Bund Koriandergrün
1/2 Bund Dill	2 Stängel Minze
1 Bio-Salatgurke	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 20 g F, 9 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
2. Jeweils die Hälfte von Knoblauch, Limettensaft und Öl in einer Schüssel mischen, dann Garam Masala, Chilipulver und die abgetropften Kichererbsen zugeben, salzen, pfeffern und alles gut durchmischen. Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 30-40 Min. knusprig braten, dabei ein- bis zweimal durchrühren.
3. Inzwischen den Joghurt mit restlichem Knoblauch und übrigem Öl, 1 EL Limettensaft und ½ TL Limettenschale verrühren, salzen pfeffern und kühl stellen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken.
4. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Gurke waschen, in Stücke mit geraden Enden schneiden und mit dem Sparschäler in breite Streifen hobeln, diese eventuell kürzer schneiden. Joghurtdressing und gut die Hälfte der Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, Kichererbsen daraufgeben, mit übrigen Kräutern bestreuen und servieren.