

## Rezept

# Lauwarmer Kürbis- Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Lauwarmer Kürbis- Kichererbsen-Salat, am 28.06.2026

## Zutaten

### Salat

|  |  |
|--|--|
| <b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)            | <b>½</b> Butternuss-Kürbis (ca. 500 g) |
| <b>1</b> große rote Zwiebel                                  | <b>2 EL</b> Olivenöl                   |
| <b>1 TL</b> geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la vera) | Salz                                   |
| <b>50 g</b> Rauchmandeln                                     | Pfeffer                                |
|  | <b>100 g</b> Feldsalat                 |

### Dressing

|  |                        |
|--|------------------------|
| <b>25 g</b> helle Misopaste (Shiro-Miso) | <b>1 TL</b> Apfelessig |
| <b>1 TL</b> Ahornsirup                   | <b>3 TL</b> Olivenöl   |
| Salz                                     | Pfeffer                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 34 g F, 18 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen, gut trocken tupfen. Kürbis schälen, entkernen und 2-3 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Olivenöl mit Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kichererbsen, Kürbis und Zwiebel untermischen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
2. Inzwischen für das Dressing Miso, Essig, Ahornsirup, Öl und 25 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mandeln grob hacken. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und auf einer Platte oder in einer Salatschüssel auslegen. Kichererbsen-Kürbis-Mix darauf anrichten und mit etwas Dressing beträufeln. Mit Mandeln bestreuen. Übriges Dressing extra dazu reichen. Sofort servieren.