

Rezept

MÖHRENSALAT MIT RÖSTKICHERERBSEN

Ein Rezept von MÖHRENSALAT MIT RÖSTKICHERERBSEN, am 03.06.2025

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 kleine rote Zwiebeln
40 g Walnüsse	1 1/2 TL Garam Masala
1/2 TL Cayennepfeffer	1/4-1/2 TL Zimtpulver
Meersalz	5-6 EL Olivenöl
30 g Rosinen	400 g Möhren
1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Bund Minze
2-3 EL Zitronensaft	1 EL Honig
griechischer Sahne-Naturjoghurt (auch fein: Feta oder Ziegenkäse)	Fladenbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden, Walnüsse grob hacken. Alles auf einem Backblech verteilen, Gewürze und Salz darüberstreuen, 1 - 2 EL Olivenöl darüberträufeln, gut durchmischen.
2. Blech in den Ofen (Mitte) schieben und den Kichererbsen-Mix 15 Min. rösten, dabei alle 5 Min. durchrühren und nach 10 Min. die Rosinen unter mengen. Dann sollte alles ein wenig Farbe angenommen haben und die Zwiebeln anfangen zu bräunen, sonst noch ein paar Min. dranhängen.
3. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Den Salat mit Zitronensaft, dem übrigen Olivenöl, Honig und Salz abschmecken.
4. Kichererbsen-Mix aus dem Ofen holen und noch heiß zu dem Möhrensalat geben, alles vermengen und den Salat noch mal abschmecken. Dann sofort servieren - am besten mit Joghurt und Fladenbrot.