

Rezept

Sattmacher-Salat

Ein Rezept von Sattmacher-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	Salz
	Pfeffer	1 TL Paprikapulver
1 Msp.	Chilipulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl	250 g festkochende Kartoffeln
200 g	Möhren	1 Knoblauchzehe
	½ Zitrone	100 g Joghurt
3 Blätter	Kopfsalat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 14 g F, 12 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Kreuzkümmel und 1 EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen die Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Kichererbsen mit dem Backpapier vorsichtig vom Blech ziehen. Einen neuen Bogen Backpapier aufs Blech legen, die Kartoffeln und Möhren darauf verteilen. 3 EL Olivenöl darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im Ofen ca. 20 Min. backen, dabei gelegentlich wenden.
4. Den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Zitrone auspressen. Beides mit dem Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Den Kopfsalat waschen und trocken schleudern.
5. Zwei Teller mit Salatblättern auslegen. Das Gemüse und die Kichererbsen darauf verteilen und mit Joghurtdip servieren.