

Kichererbsenschnitte mit Kräuter-Gemüsesalat und Spinat-Leinölpistou

Rezeptur für 4 Personen

Zutaten

Menge	Einheit	Produkt
ca. 400	ml	Gemüsefond aus den Schalen vom Gemüse gekocht
150	g	Kichererbsenmehl (Bioqualität)
5-6	El	Kichererbsen gekocht
1	Tasse	Spinat (ca. 100 g)
1	Stk	Karotte
1	Stk	Gelbe Rübe
1	Stk	Petersilienwurzel
		Tipp: Am besten eine Packung Suppengrün in Bioqualität kaufen, da ist schon alles dabei!
2-3	El	Kräuter (Petersilie, Kerbel, Sprossen, Dille, etc.)
100	ml	Leinöl
1	El	Nüsse
1	Spritzer	Zitronensaft
Gewürze:		Salz, Pfeffer Schwarz, Lorbeer, Muskatnuss



Vorbereitung

- Kichererbsenmehl in den gut gewürzten Gemüsefond zügig einkochen, mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. 2-3 Minuten leicht köcheln, danach auf einem geölten Blech Fingerdick aufstreichen und auskühlen lassen.
- Gemüse mit dem Sparschäler schälen und in feine Streifen schneiden.
- Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren, abkühlen und mit dem Leinöl und den Nüssen fein mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung

- Die Kichererbsenschnitte rund ausstechen, mehlieren und knusprig braten.
- Für den Salat die Gemüsestreifen, Kichererbsen, Sprossen und Kräuter vermischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Zitrone und etwas Öl marinieren.
- Das Pistou, die Schnitte und den Kräutergemüsesalat dekorativ anrichten und eventuell mit Zitronenabrieb vollenden.

Allergene

- | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Krebstiere | <input type="checkbox"/> Ei | <input type="checkbox"/> Fisch | <input type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input checked="" type="checkbox"/> Milch/Laktose |
| <input type="checkbox"/> Schalenfrüchte | <input checked="" type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Senf | <input type="checkbox"/> Sesam | <input checked="" type="checkbox"/> Sulfite | <input type="checkbox"/> Lupinen | <input type="checkbox"/> Weichtiere |