

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Kichererbsenbowl mit Gemüse

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen mit je 265 g Abtropfgewicht
- 600 g Möhren, geschält, längs halbiert und in ca. 1 cm breite schräge Streifen geschnitten
- 1-2 TL Chiliflocken
- 2 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Aprikosenmarmelade, glatt gerührt
- 150 g kleine rote Zwiebeln, in Achtel geschnitten
- 200 g Babyspinat
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 200 g säuerlicher Apfel
- 2-3 EL Apfelessig oder weißer Balsamicoessig

Zubereitung:

- Kichererbsen im Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben.
- Möhren, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Olivenöl und 2 EL Zitronensaft dazu und gut mischen.
- Auf einem mit Backpapier belegten, großen Blech ausbreiten und bei 180 Grad 8 Minuten backen.
- Blech herausnehmen, die Masse etwas zusammenschieben, Aprikosenmarmelade in Klecksen darauf verteilen, Zwiebeln zugeben und alles gut mischen und wieder auseinanderbreiten. Weitere 10 Minuten backen.
- Spinat waschen und in einer Pfanne unter großer Hitze kurz zusammenfallen lassen, abgießen. Apfel grob reiben und mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- Kichererbsenmasse in eine Schüssel geben, Spinat darauf verteilen, Apfel, Essig und Petersilie dazugeben und alles vorsichtig, aber gründlich mischen.
- In Schalen portionieren.

Tipps:

- Große Spinatblätter vor den Blanchieren in breite Streifen schneiden.
- Auch Mangold kann verwendet werden. Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und mit den Zwiebeln zusammen mitbacken. Blätter siehe 1. Spiegelstrich.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel