

Möhren-Kichererbsen-Salat, Tahini Zitronen-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

70 g Rucola	70 g Feldsalat	350 g Möhren
1 kleine Dose Kichererbsen	1 EL Harissa Gewürz	3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie	2 EL Speiseöl	Salz

Für das Dressing:

1 Limette	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
4 TL Tahinipaste	Salz	

Für das Kräuter-Pfannenbrot:

125 g Mehl	1 Zitrone	5 Zweige Koriander
5 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Mehl		

Für den Hummus:

1 kl. Dose Kichererbsen	1 Zitrone	2 EL Tahinipaste
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------------------

Für den Salat:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backpapier auf ein Backblech geben. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, Kichererbsen abtropfen und zu den Möhren geben.

Harissa-Gewürz mit Öl vermischen und mit Möhren und Kichererbsen vermengen. Etwas salzen und auf das Backblech geben. Für 20 Minuten backen.

Den Rucola und Feldsalat waschen und trockentupfen. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für das Dressing:

Zitrone und Limette halbieren. Jeweils eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Zusammen mit Tahini, Salz, 3 EL Wasser und Olivenöl zu einem Dressing anrühren. Mit den Möhren, Kichererbsen und dem Salat vermengen.

Für das Kräuter-Pfannenbrot:

In einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen. 80 Milliliter warmes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel vermengen, bis das Wasser aufgenommen wurde. Den Teig mit den Fingerspitzen etwas bearbeiten und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Kneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben.

Teig halbieren und beide Stücke dünn ausrollen. Mit Öl bepinseln und Kräutern und Zitronenabrieb darüber verteilen.

Teig einrollen, als Schnecke formen und mit den Händen wieder plattdrücken. Mit einem Nudelholz ausrollen.

Beide Fladen auf einen Teller geben und Backpapier zwischen jeden Fladen legen. In einer mit Öl beschichteten Pfanne, die Fladen von jeder Seite knusprig anbraten.

Für den Hummus:

Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen.

Zitronensaft, Kichererbsen mit Flüssigkeit, Tahini, Öl, Kreuzkümmel und Chili zusammen in einen Mixer geben, pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander- und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Salat und Pfannenbrot auf einen Teller geben und mit Koriander und Petersilie servieren.

Sabrina Ammer am 29. Juni 2021