

## Kürbis-Bohnen-Salat

### Für 2 Portionen

|                              |                         |                              |
|------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 300 g Butternutkürbis        | 1 rote Zwiebel          | 1 Knoblauchzehe              |
| 6 El Olivenöl                | 100 g weiße Bohnenkerne | 100 g rote Bohnenkerne       |
| 100 g Kichererbsen           | 1 Bund Petersilie       | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | 1 TL Schwarzkümmel      | 2 Stangen Frühlingszwiebeln  |

Den Kürbis schälen und in zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und alles darin anbraten. Bohnen und Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Kürbisgemüse zugeben. Petersilie und Koriander grob hacken und zufügen. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls in die Schüssel geben. Das restliche Olivenöl, Weißweinessig und Ahornsirup zufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, zugeben und alles gut mischen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2012