

Rezept Curry-Kichererbsen-Salat mit Walnüssen und Rosinen

Tipp für Die Zubereitung des Kichererbsensalates: Nach Belieben die Schale von 1 Bio-Orange und 1 kleine rote Chilischote im Ganzen mit ins Kochwasser der Kichererbsen geben. Nach dem Abkühlen ebenfalls entfernen.

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 große Möhre
4 Lorbeerblätter
3 Knoblauchzehen
2 Zimtstangen
50 g kalifornische Walnüsse
1 rote Zwiebel
1 großes Bund Rucola
40 g Korinthen

Für das Dressing:

1-2 TL Madras Currypulver (scharf)
1 TL Olivenöl
4-6 Stiele Koriander
80 ml Joghurt-Salat-Crème
Saft von 1 Limette
Salz, Cayennepfeffer
nach Belieben frisch gehackten Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Kichererbsen abgießen und in einen Topf geben. Möhre

schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Lorbeerblättern und den Zimtstangen zu den Kichererbsen geben. Knoblauch pellen und dazupressen. Alles mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann im Kochwasser auskühlen lassen. Abgießen und Zimt und Lorbeer entfernen.

2. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Rucola abrausen, trockenschütteln und Stiele entfernen.

3. Für das Dressing in einer kleinen, beschichteten Pfanne Currypulver im Olivenöl kurz anschwitzen. Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

4. In einer großen Schüssel Joghurt-Salat-Creme, angeschwitztes Currypulver, Koriander und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Kichererbsen-Möhren-Mischung zugeben und vermischen. Walnüsse, Zwiebel, Rucola und Korinthen locker unterheben. Nach Belieben mit frisch gehacktem Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 249 kcal/1036 kJ

Eiweiß: 7,4 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 18 g

Zurück zu den Salatrezepten