EINFACH GEMÜSLICH
VEGANE ERNÄHRUNGSBERATUNG

REZEPT

Kürbissalat mit Granatapfel & Kichererbsen

Kategorie: Salat
Zubereitung: 30 Minuten
Portion: 2 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 200-250g)
- ✓ 1 Granatapfel
- ✓ 100g Salat (Rucola, Wildsalat, Spinatblätter)
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 Dose Kichererbsen (400g)
- ✓ 2El Kürbiskerne
- ✓ 1TL Senf
- ✓ 1TL Kreuzkümmel gemahlen
- ✓ Olivenöl
- ✓ 2EL dunkler Balsamico-Essig
- ✓ Salz & Pfeffer

NOTIZEN

**Tipp: Die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schale unter Wasser aus den Hälften lösen.*

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Die Kichererbsen abgießen.
Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen und dann in etwa 3cm große Würfel schneiden.
Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

Dann in einer Schüssel den Kürbis und die Kichererbsen mit Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Olivenöl (ca. 1/2 - 1 EL) vermengen.
Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
Dann die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Eine Pfanne (ohne Öl) stark erhitzen und die Kürbiskerne darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute und ständigem Rühren goldbraun rösten.
Den Granatapfel halbieren, und die Kerne vorsichtig herauslösen.*
Die Kürbiskerne mit Senf, 4EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig sowie eine Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob zu einer Vinaigrette pürieren.

Den Kürbis mit den Kichererbsen aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen.
Den Salat waschen und in einer Schüssel anrichten.
Anschließend den Kürbis-Kichererbsen-Mix mit den Granatapfelkernen darauf anrichten und mit dem Kürbiskern-Vinaigrette garnieren.

CHRISTIANE KAWUREK
Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de