GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 274

Bunter Salat mit grünem Spargel und gebratenen Ceci Neri

20 Minuten | 20 Minuten | 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel, in Stücke geschnitten

1-2 EL Olivenöl

300 g Minitomaten, halbiert

10 Radieschen, geviertelt

½ rote Paprika, feine Streifen

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll Petersilie

150 g schwarze Kichererbsen, fertig gegart

¼ TL Kardamom, gemahlen

2-3 EL Olivenöl

½ TL Piment, grob gemörsert

½ TL Kreuzkümmel, ganz

Für das Dressing:

30 ml Olivenöl

½ Zitrone (Saft, Abrieb)

1 EL milder Essig

1 Knoblauchzehe

1 EL Agavendicksaft

Salz, nach Geschmack

schwarzer Pfeffer

Rezept

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin rösten, bis sie duften. Die Kichererbsen dazugeben und alles für 2-3 Minuten erwärmen. Beiseite stellen. In einer weiteren Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel dünsten, bis er gerade al dente und stellenweise gebräunt ist. Salzen und pfeffern. Die Zutaten für das Dressing in einem Schraubglas gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel samt allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Das Dressing vorsichtig unterheben und ggf. nochmal nachwürzen. Den Salat portionsweise auf Schüsseln verteilen und die gebratenen Kichererbsen darauf anrichten. Nach Wunsch mit einem Löffel Joghurt servieren.

Guten Appetit!

4 260638 328037