



Orientalischer Kichererbsensalat mit gebackenem Kürbis und Minzjoghurt

Dieser warme Salat mit geröstetem Kürbis, Süßkartoffeln und Kichererbsen ist ein echtes Soulfood für den Herbst, das dich gleichzeitig mit Proteinen und saisonalem Gemüse versorgt. Cremiger Minzjoghurt und unsere gewürzte Salatsoße sorgen für Cremigkeit, Aroma und Frische. Dazu passen knusprige selbstgemachte Brotchips oder frisches Brot deiner Wahl!

Zubereitung:

1. 250 g gekochte Kichererbsen aus dem Sud nehmen, in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Kürbis und Süßkartoffel waschen und in mundgerechte Stücke würfeln (beim Kürbis die Kerne im Inneren mit einem Löffel entfernen). Mit Bratöl oder Olivenöl, ½ TL Salz, etwas Pfeffer sowie 1 TL Kurkuma vermengen und bei 170°C Umluft/Heißluft im Ofen ca. 30 Minuten gar backen. Die Petersilie waschen und fein hacken, die beiden Tomaten waschen und würfeln. Die Datteln in feine Streifen scheiden.
3. Für die Salatsoße 150 ml der Basissauce mit dem Ras el Hanout oder den verschiedenen Gewürzen vermischen.
4. Kürbis und Süßkartoffeln nach der Backzeit kurz auf dem Blech abkühlen lassen. Anschließend in einer Salatschüssel die Kichererbsen mit dem gebackenen Gemüse vermengen, Petersilie, Tomaten und Datteln unterheben und mit der Salatsoße marinieren.
5. Den Sojajoghurt mit fein gehackter Minze vermischen, bis er die gewünschte Intensität hat. Je nach Geschmack salzen.
6. Den Salat auf zwei Teller verteilen und großzügig mit Minzjoghurt toppen. Dazu passt frisch getoastetes Brot.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Kichererbsen, gekocht
300 g Kürbis, geputzt
300 g Süßkartoffel, geputzt
1,5 EL Bratöl oder Olivenöl
½ TL Kurkuma
½ Bund Petersilie, fein geschnitten
2 Tomaten
40 g Datteln
150 ml Salatsoße (Rezept Wochenvorrat)
2,5 TL Ras el Hanout*
Salz
Pfeffer
300 g (Soja-) Joghurt
frische Minze, gehackt (ca. 2 EL voll)

* Wer kein Ras el Hanout findet, kann stattdessen diese Gewürze einsetzen: je 1/2 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver, Curry, Kurkuma, Zimt.

Tipp gegen Foodwaste: Brot-Chips

Dafür altes Brot vom Vortag in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht mit Olivenöl benetzen, leicht salzen und im Backofen etwa 10 Minuten mitbacken, während das Gemüse backt.