



Curry-Kichererbsen-Salat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 249 kcal/1036 kJ
Eiweiß: 7,4 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 18 g

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten + Kühlzeit

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. 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.

Tipp: 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 Portionen :

- 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 Rosinen

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