

Orientalischer Möhren- Zucchini-Salat

🕒 60 Minuten ||| Einfach



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Ofen auf 200°C vorheizen.

Geschälte Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu langen Gemüse-Spaghetti verarbeiten. Wenn Sie keinen Spiralschneider haben, können Sie alternativ auch eine Reibe oder einen Gemüseschäler benutzen.

Die Zucchini-Spaghetti mit Küchenpapier abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

In einer großen Schüssel Öl, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel und Paprikapulver mit dem gepressten Knoblauch, Salz und der Hälfte des Korianders zusammenrühren. Die Gemüse-Spaghetti dazu geben, unterheben und die Schüssel zur Seite stellen.

Die Kichererbsen aus der Dose nehmen, waschen, gut trocknen und auf einem Backblech ausbreiten. Ein bisschen Olivenöl, Ras-el-Hanout, Chiliblocken (optional) und Salz dazugeben. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben.

Während der 30-40-minütigen Backzeit die Kichererbsen ein- bis zweimal schütteln bzw. wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Die Kichererbsen sind fertig, wenn sie knackig und goldbraun sind.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett ca. eine Minute lang rösten. ▶

Zutaten für 4 Personen

4 große Möhren, 4 Zucchini

½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), ½ TL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

1 EL Honig, Saft einer Zitrone

5 EL Olivenöl (oder Arganöl)

1 Bund frischer Koriander

1 Dose vorgekochte Kichererbsen

2 TL Ras-el-Hanout Gewürzmischung

2 EL Sesam, etwas Salz

Saucen-Dip

100g Joghurt, 3 EL Tahini (Sesampaste), ½ Bio-Zitrone (Saft + Schale)



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Dann Kichererbsen und Gemüse vermischen, und den gerösteten Sesam sowie den restlichen Koriander dazugeben.

Dazu einen Saucen-Dip reichen:

Joghurt, Sesampaste (Tahini) und Zitronensaft vermischen und leicht salzen. Zitronenschale darüberreiben. •

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de