



Kürbis-Kichererbsen-Salat

wahlweise mit Feta

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Den Kürbis in dünne Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Paprika waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Karotten schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und einmal in der Schüssel durchschwenken. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. In eine flache ofenfeste Form geben und mit 1 EL Olivenöl, Gomasio und Thymian würzen. Die Kichererbsen nach ca. 10 Minuten Backzeit mit in den Ofen stellen und mitbacken.
3. In der Zwischenzeit die Vinaigrette anrühren. Essig, Salz und Pfeffer verrühren und 4 EL Öl darunter schlagen. Das leicht abgekühlte Gemüse und die Kichererbsen mit dem Dressing mischen und anrichten. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und drüberstreuen.
4. Tipp: Wer mag kann auch noch etwas Feta zerbröckeln und drüberstreuen.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 7 EL Olivenöl Portugal 'Risca Grande' nativ extra
- 6 EL Rotweinessig
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- ½ Hokkaido
- 3 rote Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 400 g Karotten
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Stiele Minze
- Getrockneter Thymian
- Gomasio
- Pfeffer