

# Kochen

## Grüne Rohkost mit Kichererbsendressing

Ganz in Grün kommt dieser knackige Rohkostsalat auf den Teller.



### EIGENSCHAFTEN

- VEGETARISCH
- GLUTENFREI
- LACTOSEFREI
- VEGAN

### ZEITAUFWAND

VORBEREITUNGSZEIT **20 MIN**

## ZUTATEN

Für 4 Personen

**1 Dose** Kichererbsen **ca. 250 g abgetropft**

**1.5 dl** Gemüsebouillon **oder Wasser**

**4 Esslöffel** Zitronensaft

**4 Esslöffel** Olivenöl

**4 Esslöffel** Tahin-Paste (**Sesampaste aus dem Glas**)

**0.5–1 Teelöffel** Harissa (**scharfe orientalische Pfefferschotenpaste**)

Salz

**2 Kohlrabi** klein, insgesamt ca. 500 g

**3–4 Zweige** Stangensellerie, je nach Grösse

**1** Salatgurke klein, ca. 250 g

**4 Zweige** Koriander

**0.5 Bund** Schnittlauch



### TIPP

Wer einen farblichen Akzent setzen möchte, kann vor dem Servieren ein paar Tomaten- oder Peperoniwürfel über den Salat streuen.

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Kichererbsen in einem Sieb so lange warm abspülen, bis sich kein Schaum mehr bildet. Die Kichererbsen mit der Bouillon, dem Zitronensaft, dem Öl und dem Tahin in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Harissa sowie Salz abschmecken.
- 2** Die Kohlrabi schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Den Stangensellerie rüsten, dabei zähe Fäden abziehen. Die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke und diese der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Gurke gründlich waschen oder schälen und zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.
- 3** Das Gemüse mit dem Kichererbsendressing mischen und wenn nötig nachwürzen, 10 Minuten ruhen lassen. Koriander und Schnittlauch fein schneiden und vor dem Servieren über den Salat streuen.

## NÄHRWERT

**Pro Portion**

**12 g** Eiweiss

**17 g** Fett

**22 g** Kohlenhydrate

**301 g** kKalorien