

Gerösteter Kichererbsen-Bohnen-Salat

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	33 g
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	21 g
Brennwert	605 kcal / 2.542 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Salat:

- 800 g Kichererbsen
- 3 EL Butaris Butterschmalz
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2 rote Zwiebel
- 1 EL Zucker
- 400 g grüne Bohnen
- 2 Paprika
- 1 Bund Minze
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesam

Dressing:

- 2 EL Butaris Butterschmalz
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1/4

Für den Kichererbsen-Bohnen-Salat als erstes die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Pfanne erhitzen und 2 EL Butaris schmelzen lassen. Kichererbsen in die Pfanne geben, Kreuzkümmel und Salz dazugeben und knusprig rösten. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.



Schritt 2/4

Zwiebeln schälen, halbieren und dünn schneiden. Pfanne erhitzen, restliches Butaris Butterschmalz schmelzen und Zwiebeln dazugeben, bis sie glasig sind. Dann Zucker in die Pfanne geben und die Zwiebeln karamellisieren.

Schritt 3/4

Bohnen und Paprika waschen. Die Enden der Bohnen abschneiden, Bohnen halbieren und in etwas Wasser mit einer Prise Salz für ca. 10-15 Minuten bissfest kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen. Paprika würfeln. Minze fein hacken, Ingwer klein schneiden und Knoblauch pressen. Alles zusammen mit den Kichererbsen und den Zwiebeln in eine Schüssel geben.

Schritt 4/4

Für das Salat Dressing Butaris Butterschmalz schmelzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing über den Kichererbsen-Bohnen-Salat geben, Sesam dazugeben und alles gut vermischen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.