

Meal Prep Kichererbsen-Ofen-Gemüse-Salat

Arbeitszeit: 15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	25 g
Kohlenhydrate	355 g
Eiweiß	10,5 g
Brennwert	405 kcal / 1.700 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Salat:

- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butaris Butterschmalz
- 2 TL Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- 2 Dosen Kichererbsen (500 g Abtropfgewicht)

Dressing:

- 1 Zitrone
- 2 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- 1 TL gehacktes Basilikum
- 1 TL gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1/4

Für den Kichererbsen-Ofen-Gemüse-Salat Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



Schritt 2/4

Gelbe Paprika, rote Paprika und Zucchini waschen, putzen und würfeln. Rote Zwiebel schälen und in dicke Streifen schneiden. Gemüse auf ein Backblech oder in eine Ofenform geben. Butaris Butterschmalz in einem kleinen Topf schmelzen und über das Gemüse geben. Ofen-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken und gut vermengen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen.

Schritt 3/4

Für das Dressing Zitrone auspressen. Senf, Zitronensaft, Olivenöl, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.

Schritt 4/4

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, wahlweise mit etwas kaltem Wasser abspülen. Abgetropfte Kichererbsen und Ofen-Gemüse zum Dressing geben, gut vermischen und auf vier Meal Prep Behälter verteilen. Im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2–4 Tagen verzehren. Kichererbsen-Ofen-Gemüse-Salat vor dem Verzehr erwärmen oder kalt genießen.

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 by Nileen Schaldach / Schätze aus meiner Küche) 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.