

REZEPT

Sattmach-Salat (mit Dressing nach Wahl)

Zutaten für 2 Portionen:

- 200-250 g Romana-Salatherzen
- 400 g Kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- ¼ TL jodiertes Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Für das Avocado-Dressing:

- 1 Avocado
- ½ Limette oder Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Joghurt (Kuhmilch- oder Sojabasis)
- ¼ TL jodiertes Salz
- ¼ TL Pfeffer

Für das French-Dressing:

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- ½ - 1 TL Senf
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Wasser
- ¼ TL jodiertes Salz
- ¼ TL Pfeffer

Für das Balsamico-Dressing:

- 3 EL dunkler Balsamico
- ½ EL Senf
- ½ TL Zucker
- 3 EL Wasser
- 4 EL Olivenöl
- ¼ TL jodiertes Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen – oder bei Bedarf vorher schälen – und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kichererbsen abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
3. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln.
4. Die Kichererbsen zusammen mit den Kartoffelwürfeln und dem Knoblauch in eine Schale geben. Öl und Gewürze hinzufügen und miteinander vermengen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei ca. 180°C (Umluft) im Ofen ungefähr 20 Minuten backen bis die Kartoffeln weich sind.
5. Währenddessen den Salat waschen und klein zupfen. Auf zwei Teller oder Schalen verteilen.
6. Eins der Dressings zubereiten (siehe unten) und über den Salat geben. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.
7. Die Kartoffel-Kichererbsen-Mischung auf den Salat geben.

Abwechslung durch verschiedene Dressings:

Avocado-Dressing: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herausnehmen und in ein hohes Gefäß geben. Die Limette auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten zur Avocado hinzufügen und alles fein pürieren. Ggf. mit etwas Wasser solange verdünnen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

French-Dressing: Den Zitronensaft in einen Messbecher geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Nun auch Senf, Ketchup, Mayo und Wasser hinzufügen und unterrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen.

Balsamico-Dressing: Den Balsamico mit dem Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Anschließend den Zucker und das Wasser dazugeben und gut vermengen. Langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine gebundene Masse entstanden ist.