

BIO SPINAT TASCHEN MIT ORIENTALISCHEM KICHERERBSENSALAT

... mit Karotten, Granatapfel und Koriander

Zutaten für 4 Personen

- 8 Moin Bio Mini Spinattaschen
- 150 g Kichererbsen, über Nacht in 1 l kaltem Wasser eingelegt, ergeben ca. 300 g eingeweichte Kichererbsen
- 200 g Karotten, geschält, halbiert und schräg in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Granatapfel
- 1 rote Zwiebel, geschält, halbiert und in feine Scheiben geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limone
- 2 TL Agaven Dicksaft oder Honig
- ½- 1 TL Raz el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Koriander, gewaschen und in feine Streifen geschnitten, 4 Zweige für Garnitur beiseite legen
- Essbare Kapuzinerblüten als Garnitur

Zubereitung

1. Eingeweichte Kichererbsen in Wasser für ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind, dann abgießen. Karottenscheiben in Salzwasser bissfest kochen, dann in kaltem Wasser abkühlen lassen.
2. Granatapfel vierteln und die Kerne eines Viertels heraus „puhlen“. Alle 3 Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Zwiebelscheiben vermischen.
3. Olivenöl, Limonensaft, Salz, Pfeffer und Raz el Hanout in einer Schüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren, dann zu den Kichererbsen und Karotten geben. Vermischen und für mind. 2 Stunden ruhen lassen. Vor dem Anrichten den fein geschnittenen Koriander untermischen und erneut abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen oder säuern.
4. Ofen vorheizen und die Mini Spinattaschen bei 210°C ca. 30 Minuten backen.
5. Kurz abkühlen lassen, dann die Spinattaschen diagonal halbieren.
6. Auf einem Teller mittig den Kichererbsensalat anrichten. Darauf dekorativ die halbierten Spinattaschen setzen und mit Koriander und Kapuzinerblüten dekorieren.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'J. Frentas'.