

Coleslaw-Nudel-Salat mit knusprigen Kichererbsen

Was ist für Rezepteschreiber das beste Gefühl überhaupt? Korrekt, eine Idee haben, diese umsetzen, und gleich beim ersten Mal ins Schwarze treffen! Das Dressing ist ein Traum & die marinierten Kichererbsen runden den Geschmack perfekt ab. Ich hoffe, ihr genießt den bunten Salat genauso wie wir. Los geht's ...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 50 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

für den Salat:

- 250g Weißkraut (Weißkohl) gehobelt
- 150g Rotkraut (Rotkohl) gehobelt
- 1 Fenchelknolle (ca. 150g) gehobelt
- 2 kleine Karotten (ca. 100g) mit dem Julienne-Sparschäler in feine Streifen geschnitten
- ½ TL Kümmel gemahlen
- 200g (glutenfreie) gekochte Spiralnudeln, abgekühlt und gut abgetropft

für das Dressing:

- 150g Sauerrahm-Alternative
- 3 gehäufte EL vegane Mayonnaise
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Dijon Senf
- 1 ½ EL weißen Balsamico-Essig
- 4 TL Ahornsirup
- 50ml ungesüßte Pflanzenmilch
- Salz und Pfeffer

für die knusprigen Kichererbsen:

- 240g Kichererbsen aus der Dose ab gespült
- ½ EL Olivenöl
- ¼ TL mildes Currypulver
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL Paprikapulver rosenschärf
- Salz und Pfeffer

weitere Zutaten:

- frische Petersilie gehackt
- Sriracha Hot-Sauce (optional)
- Zitronensaft



Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Für den Salat das vorbereitete Gemüse, den Kümmel und die Nudeln in eine große Schüssel geben.
2. Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und entweder mit dem Stabmixer oder im Blender cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
3. Das Dressing über die Gemüse-Nudel-Mischung geben, gut vermengen und am besten für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit können die knusprigen Kichererbsen zubereitet werden. Dafür die Kichererbsen gut mit einem sauberen Geschirrtuch oder mit Küchenrolle trocken tupfen. Mit Öl und den Gewürzen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für ca. 30-35 Minuten knusprig backen.
5. Die gehackte Petersilie unter den Salat heben, mit den Kichererbsen toppen und mit Zitronensaft beträufeln. Wer es gerne etwas würziger mag, der greift zusätzlich noch zur scharfen Sriracha Sauce! 😊



Rezeptbeschreibung

Beide Krautsorten sind sehr gesund und liefern jede Menge Nährstoffe & Vitamine wie zum Beispiel Vitamin C, Vitamin E, B-Vitamine, Folsäure, Kalium, Calcium und Magnesium. 200 Gramm Kraut reichen schon aus, um den täglichen Vitamin-C-Bedarf zu decken. Es empfiehlt sich, den Salat mindestens eine Stunde durchziehen zu lassen, dann kann sich der Geschmack perfekt entfalten.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik