



Grünkohl Salat

mit frischem Humus



Zutaten für 4 Personen:

Salat

150 g Grünkohl lose
1 Paprika rot
200 g Cherrystrauch-Tomaten
1 Feta
1 Granatapfel
einige schwarze Oliven

Zunächst den Humus zubereiten. Hierfür die Kichererbsen aus dem Glas bis zur Hälfte abgießen. Den Rest bis auf einige wenige für die Garnitur in einen Mixer geben und mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Tahin-Paste, Kumin, (frischem) Koriander und Salz zu einem feinen Mus verarbeiten.

Für den Humus

2 Gläser Kichererbsen
Olivenöl
1 TL Kumin
1 TL Koriander
Salz
1 TL Tahin-Paste (Sesampaste)
1 Zitrone
etwas Currypulver

Nun den Grünkohl waschen und die harten Strünke entfernen. Die Blätter grob in mundgerechte Stücke zerrupfen und mit etwas Olivenöl und Salz in einer Schüssel durchkneten.

Die Paprika und Tomaten waschen und in beliebige Stücke schneiden. Den Feta mit den Händen zerbröseln und alle Zutaten miteinander vermengen. Den Humus auf einem Teller verstreichen, den Salat darauf geben, mit etwas Curry bestreuen und mit Oliven sowie Kichererbsen garnieren.

Dazu passen Kracker wie das Pane Pico Sesam.

Außerdem

z.B. 1 – 2 Pck. Pane Pico Sesam