
 Vorspeise



Fenchel-Kichererbsen-Salat

mit Grapefruit

 10 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 335 kcal pro Portion

••• Leicht

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

200 g Kichererbsen aus der Dose

300 Fenchelknolle

Salz und Pfeffer

1 Grapefruit

1 rote Paprika

1 El heller Sesam

2 El Limettensaft

1 Tl Honig

1 El Öl

Zubereitung

- 1 Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Nun in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz bestreuen, gut durchkneten und 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Die Grapefruit mit einem Messer filetieren und dabei den Saft auffangen. Den Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse sowie die Trennwände entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner bis mittlerer Temperatur goldbraun rösten.
- 3 Aus 6 EL von dem Grapefruitsaft, dem Honig, dem Limettensaft und dem Öl eine Salatsauce anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese mit Paprika, Kichererbsen und Grapefruitfilets zum Fenchel geben und alles vermischen. Auf Tellern anrichten und mit dem gerösteten Sesam garnieren.

Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|-----------------------------|---------------|------------------|
| Brennwert | 326kJ /78kcal | 1.400kJ /335kcal |
| Fett | 3g | 13g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0g | 2g |
| Kohlenhydrate | 7g | 32g |
| davon Zucker | 4g | 15g |
| Eiweiß | 2g | 11g |
| Salz | 0g | 2g |