



KICHERERBSEN- WURZEL-SALAT

WAHLWEISE MIT RÄUCHERLACHS

ZUTATEN für 4 Personen

100 g Kichererbsen (Dose)	Salz
2 Große Möhren	Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	Kreuzkümmel
1 Zwiebel	1 Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl	Zimt
4 kleine rote Beten (vakuumiert)	Zucker
1 EL Ajvar	

WAHLWEISE MIT RÄUCHERLACHS

1 Bund Dill	200g Räucherlachs-scheiben
2 EL Zitronensaft	

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 66 kcal | Eiweiß: 3 g
Fett: 3 g | Kohlenhydrate: 7 g
Ballaststoffe: 4 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 210 kcal | Eiweiß: 17 g
Fett: 12 g | Kohlenhydrate: 7 g
Ballaststoffe: 4 g

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen.
2. Die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken, mit den Möhrenwürfeln in heißem Öl dünsten.
3. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden, mit den Kichererbsen zum Gemüse geben.
4. Ajvar unterrühren und mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Kreuzkümmel, Zimt und wenig Zucker würzen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.
5. Den Schnittlauch waschen, fein hacken und vor dem Servieren über den Salat geben.



WAHLWEISE MIT RÄUCHERLACHS

6. Den Dill waschen, die dicken Stängel abschneiden. Die dünnen Dillzweige fein hacken und mit dem Zitronensaft verrühren.
7. Die Räucherlachs-scheiben in dünne Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft vermengen und vor dem Servieren unter den Salat mengen.

HINWEIS: Das Beta-Carotin liegt in den festen Zellen der Möhre. Der Körper kann das Vitamin erst dann optimal nutzen, wenn die Möhrenzellen durch kurzes Erhitzen zerstört werden. Zudem immer etwas Fett hinzugeben, denn das Beta-Carotin ist fettlöslich.

TIPP: Wenn Sie die Wahl haben zwischen Wild- und Zuchtlachs, nehmen Sie den Wildlachs. Er enthält weit mehr Vitamin D.