

Kichererbsen-Veggies mit „Brotzeitsalz Waldpilz“

Lunchtime

Meal Prep



## Bio-Feinschmecker Salz

### Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach

### Kichererbsen-Veggies

Zutaten für 1 Portion:

(Zeit: 15 Minuten)



50 g Wurzelspinat (eine kleine Handvoll),  
5 Radieschen,  
1 junge Artischocke,  
60 g gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht),  
4 Walnusskerne,  
1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl,  
**Waldpilz Brotzeitmühle**

**Spinat waschen**, dicke Stiele entfernen. Radieschen halbieren. Artischockenstiel auf 5 cm kürzen, die obere Hälfte der Artischocke abschneiden, feste äußere Blätter ringsherum abbrechen. Artischocke halbieren, die Härchen mit einem Teelöffel herauskratzen. Noch einmal halbieren.

**Das Gemüse** bissfest dämpfen. Artischocken benötigen etwa 5 Min., Radieschen 2 Min., der Spinat 1 Min. Das fertige Gemüse abschrecken.

**Kichererbsen abgießen**, dabei 1 EL Flüssigkeit auffangen. Gemüse und Kichererbsen in einem Gefäß anrichten. Zitronensaft mit ein paar Umdrehungen aus der **Waldpilz Brotzeitmühle** würzen, mit Kichererbsenwasser und Olivenöl verrühren und in ein Fläschchen abfüllen.

**Vor dem Genuss** die Sauce über Kichererbsen und Gemüse verteilen. Für den frischen Würze-Kick mit ein paar zusätzlichen Umdrehungen aus der **Waldpilz Brotzeitmühle** verfeinern.

**Tipp:** Man kann den Salat sehr gut am Vortag vorbereiten und am nächsten Tag mitnehmen – die **Waldpilz Brotzeitmühle** nicht vergessen!

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

