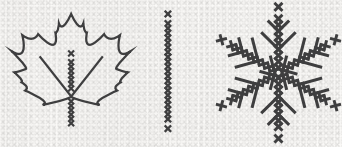


## Bunter Herbstsalat mit Kürbis & Kichererbsen



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaidokürbis (mittelgroß)
- 1 rote Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Tomatenmark
- Paprikapulver süß, Paprikapulver geräuchert, jodiertes Salz, Pfeffer, Muskat, Nelkenpulver und Chili
- Endiviensalat
- 1 große Karotte
- 1 Apfel
- Balsamicoessig, Rapsöl

## Zubereitung

### FÜR DAS OFENGEMÜSE:

- 1 Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken, die Kichererbsen gut mit Wasser abspülen.
- 2 Öl, Sojasauce, Tomatenmark und die Gewürze in einer großen Schüssel vermischen. Gemüse dazu geben und gut vermengen. Das Ganze auf einem Backblech (Backpapier verwenden) verteilen und für 25 min bei 180° Umluft im Ofen garen.

### FÜR DEN SALAT:

- 3 Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Karotte waschen und fein reiben. Alles mit Balsamicoessig und Rapsöl abmachen. Danach gemeinsam mit dem Gemüse anrichten.
- 4 Salat gemeinsam mit Ofengemüse anrichten. Joghurt mit Rahm 1:1 vermischen und über den Salat geben. Mahlzeit!