



# EINFACH GESUND KOCHEN.

## GRÜNKOHL SALAT MIT TAHINIDRESSING UND PIKANTEN KICHERERBSEN

### Zutaten :

- › 300 g Grünkohl
- › 200 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- › 80 g Tahini
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 Zitrone
- › 1 Orange
- › 6 EL Olivenöl
- › 1 TL Paprikapulver
- › 1 TL gemahlener Koriander
- › ½ TL Cayennepfeffer
- › Salz und Pfeffer

### Utensilien :

- › Schneidebrett, Messer, Zitruspresse (optional), große Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Schüssel, Schneebesen, Pfanne

### Zubereitung:

- › Grünkohl waschen, dicke Blattrippen heraus-schneiden und die Blätter in Streifen schneiden oder mit den Händen klein zupfen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und 2 EL des Olivenöls zusammen in eine große Schüssel geben und einmassieren.
- › Für das Dressing den Saft der anderen Zitronen-hälfte und den Saft der Orange auspressen. In einer kleinen Schüssel mit Tahini, 2 EL Olivenöl und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Grünkohl heben.
- › In einer mittleren Schüssel Paprikapulver, gemahlene Koriander und Cayennepfeffer ver-mischen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen zugeben und ca. 10 Min. goldbraun braten. Anschließend zu den Gewürzen in die Schüssel geben und gut vermengen.
- › Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und mit den scharfen Kichererbsen über den Grünkohl-salat geben.



Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Informationen finden Sie unter [meine-krankenkasse.de/gesundkochen](https://meine-krankenkasse.de/gesundkochen)

[meine-krankenkasse.de](https://meine-krankenkasse.de)