



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Salat aus Kichererbsennudeln und Ofengemüse



Zutaten Für 4 Portionen

- 300 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Alnatura Italienisches natives Olivenöl extra
- 250 g Kichererbsen-Spirelli
- Alnatura Meersalz
- 300 g Cherry-Rispentomaten
- 5 EL Alnatura Apfelessig
- Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen
- 500 g Alnatura Mozzarella-Minis

Tipp: Der Salat lässt sich gut vorbereiten (z. B. für die Arbeit oder das Picknick) und schmeckt auch noch am nächsten Tag.

Zubereitung Zubereitungszeit ca. 35 min

1. Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Enden der Lauchstange abschneiden, Lauch schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden und in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Möhren und Lauch mit Olivenöl mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 9 min im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bei kleiner Hitze 8–9 min al dente garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren und mit dem Knoblauch in einer Schale mischen.
4. Ofengemüse wenden, die marinierten Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darüber verteilen und Gemüse weitere 9 min backen.
5. Das Ofengemüse mit Nudeln, Apfelessig, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in einer großen Schüssel gut durchmischen. Mozzarella-Minis abtropfen lassen und unter den Salat heben, sobald das Ofengemüse etwas abgekühlt ist.