

◀Curryreis mit Champignonrahmsauce

Zucchini-Kuchen▶

150 g Kichererbsen

1 kleiner Eisbergsalat

je 1 Möhre und kleine Rote Bete

150 g Weintrauben

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Apfelessig

3-4 EL Olivenöl

2 TL zuckerfreier Senf

Salz, weißer Pfeffer

Zimtpulver

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und in frischem Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen. Übriges Wasser abgießen und Kichererbsen abkühlen lassen. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Teile zupfen. Möhre und Rote Bete waschen, anschließend fein raffeln. Weintrauben waschen und halbieren. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten mit den Kichererbsen mischen. Aus Essig, Öl, Senf und Gewürzen ein Dressing rühren, über den Salat gießen und ½ Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

◀Curryreis mit Champignonrahmsauce

Zucchini-Kuchen▶