

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Kichererbsensalat mit Ananas und Galgant

für 4 Personen:

120 g	Kichererbsen
80 g	Karotten, in feine Streifen geschnitten
120 g	frische Ananas, in etwa 1 cm große Würfel geschnitten
100 g	Lauch, in feine Streifen geschnitten
200 g	rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
8	Lollo Rosso-Blätter
30 g	Joghurt
	Galgantpaste oder -pulver
	Ursalz
	Bertram
	Rohrzucker
	Macis
1 TL	Ahornsirup
	etwas Apfelessig
	essbare Blüten oder gebratene Okraschoten zum Garnieren

Am Vortag die Kichererbsen einweichen, dann ohne Salz 1,5 Stunden kochen. Absieben und abkühlen lassen. Die Kichererbsen mit den Gewürzen marinieren, Gemüse und Ananas zusammen mit dem Joghurt dazu geben und mit etwas Apfelessig abschmecken. 5-10 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf den Lollo Rosso-Blättern anrichten und jeweils mit einer essbaren Blüte oder gebratenen Okraschoten garnieren.

Rezept von Johannes Ludwig, Restaurant Services, Erlangen