




Orientalischer Kichererbsensalat

Zutaten (2 - 3 Portionen) 	
Zutaten (2 - 3 Portionen)	Zubereitung
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 cm Ingwer 1 EL Olivenöl 1 ½ TL Tomatenmark 1 TL Kreuzkümmel ¼ TL Kurkuma 1 TL Curry	Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Knoblauch, Ingwer, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und alles für ca. 2 Minuten braten.
3 EL Rosinen 1 EL Aprikosenmarmelade Salz & Pfeffer	Mit 200 ml Wasser ablöschen, dann die Rosinen und Marmelade unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
1 große Dose Kichererbsen 75 g Naturjoghurt (3,8%)	Das Wasser der Kichererbsen abgießen, dann den Joghurt und die Kichererbsen in die Soße einrühren und nochmals kurz aufkochen.

Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis - Landwirtschaftsamt

Friederike Hess-Böhlen, ☎ 07541 204-5335, E-Mail: friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de