

Karotten- salat

mit Pistazien und Feta



Hinweis: Diese Anleitung ist urheberrechtlich geschützt/ Veröffentlichung oder Weitergabe per E-Mail ist nicht gestattet.

Karotten- salat

mit Pistazien
und Feta

20 Minuten Vorbereitungszeit plus Kühlzeit;
30 Minuten Arbeitszeit
Ergibt: 6 Portionen

Pro Portion:

307 kcal · 12 g Eiweiß ·
20 g Fett · 20 g Kohlenhydrate

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- 500 g Karotten, halbiert und in Stücken
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, gewaschen und abgetropft
- 2 TL gemahlener Kümmel
- Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 EL klarer Honig
- 1 kleiner Bund Minze, gehackt
- 2 Handvoll Spinat
- 100 g geschälte Pistazien, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feta, zerbröseln

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 1 EL Öl, Karotten, Kichererbsen und Kümmel auf ein Backblech geben und vermengen. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Karotten weich sind.
- 2 Zitronensaft, Honig und restliches Öl verrühren und über das gebackene Gemüse geben. Abkühlen lassen. Der Salat kann bis zu einem Tag im Kühlschrank ruhen, 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- 3 Minze, Spinat und Pistazien dazugeben und verrühren. Nach Belieben abschmecken und mit Feta und etwas Olivenöl bestreuen.

