

Herbstrezept

Haupt-
speisen

Karla auf der Kichererbse

Zutaten für 2 Portionen

Süßkartoffelsalat	Forelle
½ Süßkartoffel (ca. 100 g)	1 TL Olivenöl
1 Karotte (ca. 100 g)	½ Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl	100 g Forellenfilet
etwas Wasser (5–6 EL)	1 Zitronenscheibe
50 g Kichererbsen (gegart aus der Dose)	1 TL Petersilie gehackt
2 kleine Tomaten	
5 g geriebene Walnüsse	
etwas Pfeffer	

Zubereitung des Salates

1 Süßkartoffel und Karotte waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Karottenstücke dazugeben und kurz anrösten lassen. Anschließend mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Sobald die Karotte bissfest ist, die Süßkartoffelstücke dazugeben und beides weich dünsten.

2 In der Zwischenzeit die Kichererbsen gut waschen und abtropfen. Tomaten waschen und klein schneiden. Anschließend die weichgedünsteten Karotten- und Süßkartoffelstücke mit den Tomaten, geriebenen Nüssen und Kichererbsen in eine Schüssel geben, gut mischen und mit etwas Pfeffer verfeinern.



Herbstrezept

Zubereitung des Fisches

1 Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Fischfilet hinzugeben und für ca. 5 Minuten gut anbraten.

2 Fertiges Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie betreuen.

