



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.

GEMÜSESALAT MIT UND CRISPY KOMBU DILLISK

GEMÜSE-KICHERERBSENSALAT MIT KOMBU UND CRISPY DILLISK

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen 24 Std einweichen, abgiessen und mit einem Stück Kombu 2–3 Std köcheln lassen.
2. Kombu nach einer Stunde entfernen und in feine Streifen schneiden.
3. Dillisk kurz einweichen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Mit wenig Olivenöl in einer Bratpfanne knusprig braten.
4. Gemüse in Spalten und Scheiben nach Wahl schneiden und einige Minuten bissfest blanchieren, auskühlen lassen.
5. Petersilie und Basilikum grob hacken. Feta von Hand in kleine Stücke zerteilen.
6. Zutaten für's Dressing mixen. Gemüse mit den Algenstreifen und Kichererbsen untereinander mischen, mit Kräutern, Feta, Granatapfelkernen und Crispy Dillisk garnieren.

TIPP Der Salat kann mit beliebig vielen Gemüsesorten je nach Saison zubereitet werden und schmeckt kalt oder lauwarm.
Mit einem knusprigen Baguette oder Fladenbrot servieren.



ZUTATEN

für 4 Personen

1 Handvoll	getrocknete Kichererbsen
1 Stück	Kombu
½ kleiner	Broccoli
1 mittlerer	Fenchel
2 mittlere	Rüebli orange und gelb
1 mittlere	Zucchini
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	frischer Basilikum
1 Handvoll	Granatapfelkerne
200 g	Feta
ca 10 g	Crispy Dillisk

Dressing

2 dl	milde Gemüsebouillon
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	weisser Balsamico-Essig
Nach Belieben Pfeffer, Gewürze	

WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH