



Artischocken-Salat mit Kichererbsen und Feta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 15 Min.

350 g Kichererbsen (1 Dose oder getrocknet)	Kichererbsen entweder aus der Dose ab gespült, abgetropft verwenden oder eingeweichte über Nacht verarbeiten.
2 Artischocken	Artischocken waschen und die äußeren härteren Blätter entfernen. Die Stiele kürzen und schälen.
1 Staudensellerie	Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
65 g Feta	Feta zerkrümeln.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und fein hacken.
4 EL Petersilie	Petersilien-Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
Saft von ½ Zitrone	
Olivenöl	
Kräuter nach gusto: Minze, Oregano, Thymian	Kräuter waschen und fein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Spitzkohl mit Pasta

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

500 g Pasta	Pasta in sprudelndem Salzwasser al dente kochen.
1-2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen und fein hacken.
2 EL ÖL	Die gehackten Zwiebeln in Öl in einer Pfanne glasig andünsten.
1 Spitzkohl	Vom Spitzkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Rest fein in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Die Spitzkohlstreifen anschließend dazugeben und mitbraten.
100 g Sonnenblumenkerne	Zwischendurch die Sonnenblumenkerne,
200-250 ml Wasser	200 ml Wasser,
Saft einer Zitrone	Zitronensaft,
2 TL Senf	Senf und
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)	Gemüsebrühe in einen Mixer geben und zu einer cremigen „Sahne“ verarbeiten. Wenn das Ergebnis zu dickflüssig ist, dann einfach noch etwas Wasser hinzu geben. Der Spitzkohl sollte mittlerweile etwas zusammengefallen sein. Mit der Sahne ablöschen.
1-2 rote Chilischoten	Chilischoten in feine Streifen schneiden und unterrühren.
Salz und Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.

Die Pasta mit der Spitzkohl-Sahnesoße auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.