

Arabica-Salat

Zubereitet mit: Mazola

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Bällchen:

- 150 g Couscous (Instant)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 200 g Lammhackfleisch
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl

Für den Salat:

- 300 g (1 Packung) tiefgekühltes Gemüse (Lust auf Gemüse 300 g)
- 75 g Kichererbsen (Dose)

Für das Dressing:

- 6 EL Weißweinessig
- 7 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- Jodsalz
- Pfeffer
- nach Geschmack Zucker
- einige streifig geschnittene Endiviensalat

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2374 kJ
Energie (Kilokalorien):	607 kcal
Fett:	42 g
davon gesättigte Fettsäuren:	nicht berechnet
Kohlenhydrate:	30 g
davon Zucker:	nicht berechnet
Ballaststoffe:	nicht berechnet
Eiweiß:	17 g
Salz:	nicht berechnet

Zubereitung

1. Couscous nach Packungsanweisung in 180 ml kochendem Wasser bissfest zubereiten.

2. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken. Chilischote halbieren, entfernen und fein hacken. Couscous und Knoblauch mit dem Hackfleisch vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu haselnussgroßen Bällchen formen. Keimöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

3. Aufgetautes Gemüse, Kichererbsen und Chili dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten auf der ausgestellten Herdplatte stehen lassen.

4. Für das Dressing Essig, Keimöl, Kurkuma und Zimt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alle Salatzutaten mit dem Dressing verrühren und auf Endiviensalatstreifen gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns