



Foto: Alesia Kozik von Pexels via canva.com

Warmer Kürbissalat mit Kichererbsen

ZUTATEN | 2 PORTIONEN

- 150 g Kichererbsen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 150 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis oder Hokkaido)
- 50 g getrocknete Cranberries alternativ: 50 g Rosinen
- 150 g Feldsalat | alternativ: 150 g Blattsalat nach Wahl
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 bis 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz
- Pfeffer
- Kochwasser für Kürbis
- optional: ca. 2 EL gehackte Kräuter, frisch oder getrocknet (z.B. Koriander, Oregano, Petersilie)

ZUBEREITUNG | ETWA 30 MINUTEN

1. **Kürbis** waschen, entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 große Prise **Salz** und **Kürbiswürfel** in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 20 Minuten weich kochen. Danach über ein Sieb abgießen und den **Kürbis** warm halten.
2. **Feldsalat** säubern, verlesen und trocknen.
3. **Kürbiswürfel, Kichererbsen, Feldsalat** und **Öl** miteinander vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den **Salat** mit **Kürbiskernen, Cranberries** und optional mit frischen **Kräutern** toppen. Sofort servieren.