

TOMATEN-TATAR MIT KICHERERBSEN

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Kichererbsen
600 g Tomaten
80 ml Olivenöl
einige geschnittene Estragon- und Thymianblättchen
grobes Meersalz, bunter, grob geschroteter Pfeffer
300 g Melonenfruchtfleisch
2-3 EL heller Balsamicoessig
je 1-2 TL Honig und süßer Senf
320 g küchenfertige Garnelen (Kühlregal)
130 g Mascarpone
80 g Joghurt
einige geschnittene Basilikumblättchen

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN

Zubereitungen

Kichererbsen nach Packungsanweisung über Nacht einweichen und zubereiten. Tomaten waschen, Stielansatz und Kerne entfernen, die Tomaten in Streifen schneiden, mit 4 EL Öl und Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden oder zu Kugeln ausstechen.

3 EL Öl, Essig, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und im restlichen erhitzten Öl ca. 3-5 Minuten braten. Mascarpone, Joghurt und Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen, Tomaten, Melone und Garnelen mit Dressing vermischen und auf Teller oder in dekorativen Gläsern anrichten. Mit einem Topping aus Basilikum-Dip und mit Focacciastücken servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (zzgl. Einweich- und Garzeit Kichererbsen) Pro Portion: