

# VEGANES MENÜ MIT TOMATENSALAT, REIS UND KICHERERBSEN/ MURATS

## 5 MINUTEN



Heute zeigen euch Murat und Volkan ein veganes Menü! Nohut yemeği, Pilav und Kaşık Salatası. Ein türkisch indisch orientalisches Gericht mit Kichererbsen, Reis und einem Löffelsalat. Löffelsalat bedeutet, dass der Salat und das Gemüse wie Peperoni, Gurke, Tomate und Zwiebel in ganz kleine Würfel geschnitten werden, sodass dieser mit einem Löffel gegessen werden kann. Gewürzt wird der Salat mit Sumak (Sumach= Essigbaumgewürz), Granatapfelsirup und für die frische Note sorgt eine Orange. Dazu gibt es Basmati Reis und eine Art Eintopf aus Kartoffel, Kichererbsen und Karotten. Vegan und proteinreich!



Zubereitungszeit  
**60 Minuten**

### ZUBEREITUNG

Schäle die Karotte und die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Gib das Öl in einen Gusseisentopf und brate das Gemüse auf mittlerer Hitze kurz an.



Du kannst alternativ auch eine hohe Pfanne benutzen.

Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Schneide die Tomaten und die Peperoni ebenfalls in kleine Stücke, gib sie in den Topf und brate sie mit an. Würze das Gemüse mit Minze, Chiliflocken, Salz und Pfeffer. Füge nun die Zwiebeln hinzu. Lasse alles abgedeckt 10 min garen.

Gieße die Kichererbsen mithilfe eines Siebes ab und fange die Flüssigkeit in einem separaten Gefäß wieder auf. Gib die Kichererbsen mit in den Topf. Gegebenenfalls kannst du noch etwas Kichererbsenwasser hinzufügen. Lasse alles kurz aufkochen. Gib die Petersilie dazu und lasse es für 20 min ziehen.

### REIS

Gib den Reis in einen Topf und füge das Wasser und etwas Salz hinzu. Verschließe den Deckel und lasse den Reis aufkochen. Stelle den Herd herunter und lasse ihn etwa 20 Minuten quellen.

### LÖFFELSALAT

Schneide das Gemüse in kleine Würfel. Filetiere die Orange und schneide sie in kleine Stücke. Hacke die Petersilie fein und gib alles in eine Schüssel. Füge nun den Saft der Zitrone, das Olivenöl und den Granatapfelsirup hinzu.



Die Zitrone kannst du anschließend als Spülmaschinendeo benutzen.

Würze den Salat mit Sumak, Chili, Salz und Pfeffer. Lasse den Salat für 30 Min. ziehen.

### NOHUT YEMEĞİ (KICHERERBSEN):

- 8 dünne Peperoni
- 5 Tomaten
- 500 g Kichererbsen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Kartoffeln
- 1 Karotte
- ½ Petersilie (glatt)
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocke
- ½ TL Sumak (Essigbaumgewürz)
- ½ TL Trockenminze
- 2 EL Olivenöl

### PILAV (REIS):

- 200 g Basmati Reis
- 400 g Wasser
- 1 Pr. Salz

### KAŞIK SALATASI (LÖFFELSALAT):

- Gurken
- 8 dünne Peperoni
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 EL Granatapfelsirup
-

## VEGANES MENÜ MIT TOMATENSALAT, REIS UND KICHERERBSEN/ MURATS 5 MINUTEN



Viel Spaß beim Nachmachen!  
Eure Sally <3

- 2 EL** Olivenöl
- ½ TL** Sumak  
(Essigbaumgewürz)
- ½** Petersilie (glatt)
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer