

Kichererbsen-Salat



SARAH WIENER
STIFTUNG

Muss man eigentlich kichern, wenn man Kichererbsen gegessen hat? Einen Versuch ist es wert. Vorher aber gibt es jede Menge Schnippel-Arbeit für kleine Köchinnen und Köche.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 500 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 Orange (oder ca. 100 ml Orangensaft)
- 2 TL Curry
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 4 Möhren
- 2 Äpfel
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

KÜCHENWERKZEUG

- Küchensieb
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Saftpresse
- hoher Rührbecher
- Pürierstab
- große Schüssel
- großer Rührlöffel
- Küchenreibe
- Wasserkocher
- Schere

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 250 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 kleine Orange (oder ca. 50 ml Orangensaft)
- 1 TL Curry
- 1 EL Olivenöl
- 75 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- einige Stiele Petersilie
- Salz und Pfeffer

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Petersilie schmecken im Salat auch Koriander, Minze, Schnittlauch oder Gartenkresse, z. B. von der Fensterbank. Statt Kichererbsen lassen sich auch andere Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen, Kidneybohnen oder Berglinsen verwenden.



Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER

Kichererbsen-Salat

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen. Orange halbieren, auspressen und für das Dressing den Saft mit einem Drittel der Kichererbsen, Curry, Olivenöl und Joghurt in einen hohen Rührbecher füllen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den restlichen Kichererbsen in einer großen Schüssel mischen.
- 2** Das Gemüse und Obst waschen. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Möhren schälen und grob raspeln. Die Äpfel achteln, das Kerngehäuse entfernen und die Spalten in kleine Stücke schneiden.
- 3** Die Zwiebel waschen, halbieren, schälen und sehr fein würfeln. Die Würfel in ein Sieb geben und mit ein wenig kochendem Wasser übergießen.
- 4** Die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit einer Schere fein schneiden.
- 5** Gurken, Möhren, Äpfel, Zwiebeln und Petersilie mit den Kichererbsen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Pürieren können sich die Kinder abwechseln. Bevor sie den Stab einschalten, sollten sie ihn auf dem Boden des Rührbechers aufsetzen und immer unter der Oberfläche halten, damit es nicht spritzt. Das Dressing und die Zutaten können auch getrennt serviert werden. So kann sich jedes Kind nach dem Baukastenprinzip seinen eigenen Salat zusammenstellen.

Auf der Schnittfläche liegend lassen sich runde Zutaten leichter schneiden und rollen nicht weg.

Die Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren. Dann die Schale zur Wurzel hin abziehen. Zwiebelhälften auf der Schnittfläche liegend längs in feine Spalten schneiden und quer würfeln. Die Wurzel hält die Zwiebel dabei zusammen.

Die Kinder können die Petersilie entsprechend ihrer Fertigkeiten auch mit dem Messer auf dem Brett schneiden oder mit den Fingern fein zerkleinern.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam oder, wenn nach dem Baukastenprinzip serviert wird, jedes Kind für sich.

TIPPS & TRICKS

Geröstete Sonnenblumenkerne oder Mandelstifte geben einen extra knackigen Kick. Ein Teil der Zwiebel kann roh bleiben. So können alle Kinder, die das gerne mögen, ihren Salat mit rohen Zwiebeln verfeinern. Außerdem können die Kinder so vergleichen, wie sich der Geschmack durch das Erhitzen verändert.

Kichererbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte, sind aber trotz des Namens mit der Erbse nicht näher verwandt. Sie ist ein guter Lieferant für Eiweiß und vielseitig einsetzbar in Aufstrichen, Suppen und bunten Pfannen. Kichererbsen sollten immer gut durchgegart und nicht roh verzehrt werden.