

Eat, letters and deco

ORIENTAL-TAHIN MIT PEPERONI UND KICHERERBSEN

Ergibt 4 Portionen

♥ Delikatesse / speziell / einfach

Zubereitungszeit: 50 min

Backzeit: 20 min



Zutaten:

1 kg Peperoni (Paprika), halbiert und entkernt
1 EL Erdnuss-oder Olivenöl

Für die Kichererbsen

400 gr gekochte Kichererbsen (Dose)

kalt abgespült und gut abgetropft

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1/2 TL Zimt

2 TL Koriander, gemahlen

2 EL Erdnussöl

Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

1 EL Salatkernen-Mix

1/2 TL Zucker

Tahin-Sauce

150 gr Tahin (Sesampaste)

3 EL Zitronensaft

1 TL Tomatenaufstrich (aus getrockneten Tomaten)

1 TL Zucker

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

etwas Knoblauchpulver

0,5 dl Mangoessig

0,5 dl Erdnussöl

0,5-1 dl Wasser

Zum Fertigstellen

120 gr Jungspinat

150 gr griechisches Naturjoghurt

reichlich Sumach (türk. Gewürz) oder LibaneseZaatar

Nach Belieben etwas Microgreens mit Blüten

Zubereitung:

1. Die halbierten Peperoni auf ein rechteckig Blech geben und mit Öl beträufeln.
2. Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und dem Öl vermischen. Auch diese auf einem Blech verteilen.
3. Nun beide Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 200 Grad Umluft / 25 min backen. Die Kichererbsen werden dabei geröstet und die Peperoni bekommen schwarze Blasen.
4. Nach dem Backen die Peperoni sofort mit einem feuchten Küchentuch zudecken und abkühlen lassen. Danach lässt sich die Haut wunderbar abziehen. Die Kichererbsen bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.
5. In der Zwischenzeit die Tahin zubereiten. Dazu alle Zutaten für die Sauce in ein Massbecher geben und gut verquirlen.
6. Anrichten; Die Peperoni mit dem Jungspinat auf die Teller verteilen, die Tahinsauce fleckenartig darüber geben und darauf die Kichererbsen geben. Alles gut mit Sumach bestreuen. Zum Schluss noch etwas Joghurt darüber geben, mit Microgreens und eventuell Blüten dekorieren.

Tipp: Das Gericht lässt sich soweit vorbereiten, dass es nur noch angerichtet werden muss. Dafür die Peperoni und die Sauce eine halbe Stunde vor Genuss aus dem Kühlschrank nehmen, um Raumtemperatur annehmen zu lassen. Wer gerne viel Sauce hat, kann am Schluss noch etwas Essig und Öl darüber träufeln.

Ein spannendes Gericht, welches etwas orientalisches Flair zaubert und perfekt zu grilliertem Fleisch passt oder auch einfach nur so...

Gutes Gelingen und liebe Grüsse, eure

Jelinda K.