

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Randensalat mit Kichererbsen und Feta



Monatsmenü März 2021 / 4 Personen

<b>Joghurt-Tahini-Creme</b>		
3 EL	Joghurt natur	
2 EL	Tahini	
1 EL	Olivenöl	
1 EL	Zitronensaft	
	Salz, Pfeffer	alle Zutaten zu einer Creme verrühren
<b>Salat</b>		
400 g	gekochte Randen	schälen, in Schnitze oder Scheiben schneiden, auf 4 Teller anrichten
150 g	gekochte Kichererbsen	darüber verteilen
1	Frühlingszwiebel / kleine Zwiebel	fein schneiden, darüber verteilen
1	Rüebli, mittelgross	schälen, grob darüber raffeln
100 g	Feta	darüber bröseln
40 g	Baumnüsse, gehackt	nach Belieben rösten, darüber verteilen
		Die Joghurt-Tahini-Creme in Klecksen auf den Salat verteilen
25 g	Randensprossen oder Kresse	darüber streuen

### Variante

In der Saison Randensprossen durch je ½ Bund fein gehackte italienische Petersilie und ½ Bund fein gehackte Minze ersetzen

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

**ErnährungPlus**  
 mehr als essen und trinken