



Kartoffelsalat Batata Harra

Zutaten (für vier Portionen):

Batata Harra

3-4 EL raffiniertes Olivenöl
½ Zitrone, unbehandelt
Salz
2 Knoblauchzehen, gerieben
2 TL Harissa
Kreuzkümmel, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
500 g festkochende Kartoffeln
1 rote Paprika
1-2 Frühlingszwiebeln
Minze
Koriander

Hummus

1 Dose Kichererbsen
1 Zitrone, unbehandelt
1-2 EL Olivenöl
3 TL Tahini
Paprikapulver, edelsüß
Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer
½ rote Paprika
Koriander

Sowie

8 (vegane) Rostbratwürstchen
1 EL Neutrales Öl
1 Zitrone

Zubereitung (45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Marinade der Kartoffeln Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft, Salz, geriebenen Knoblauch, Harissapaste, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermengen. Die Kartoffeln halbieren, Paprika in grobe Stücke schneiden und alles vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 Grad circa 25 Minuten backen.

Für den Hummus Kichererbsen abspülen, abtrocknen und gemeinsam mit Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Paprika fein würfeln und mit Korianderblatt und Zitronenschnitt auf Hummus geben und mit einem dünnen Faden Olivenöl garnieren.

Rostbratwürstchen in der Pfanne mit Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Das Weiße der Frühlingszwiebeln abtrennen und das Grün in kleine Ringe schneiden. Anschließend Kartoffeln und Paprika aus dem Ofen holen und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, grob gehackte Minze



und Koriander dazugeben und vermengen. Zitronenschnitze zum Garnieren obenauf geben, Würstchen in den Salat stecken und den Salat mit Hummus servieren.

Nährwerte pro Portion:

555 kcal – 34 g Fett – 20 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei (vegane Rostbratwürstchen können je nach Ausführung Gluten enthalten).