

# KAROTTENSALAT

## mit Kichererbsen und Datteln

### Zutaten für 4 Portionen

4 Karotten



1 rote Zwiebel



6 Medjoul Datteln



1 kleine Dose Kichererbsen



25 Gramm Mandelstifte



100 Gramm Babyspinat



1 Esslöffel Honig



1 Esslöffel Olivenöl



2 Esslöffel Zitronensaft



½ Teelöffel Kurkuma



½ Bund Petersilie



1 Prise Salz



1 Prise Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl



### Schritt 1

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte goldbraun rösten. Mandeln herausnehmen und zur Seite stellen.

### Schritt 2

1 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Karottenscheiben zu den Zwiebeln geben und circa 3 Minuten garen. Die Karotten sollten noch leicht bissfest sein. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

### Schritt 3

Für die Salatsoße in einer kleinen Schüssel 2 Esslöffel Zitronensaft mit 1 Esslöffel Honig und ½ Teelöffel Kurkuma verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 4

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Datteln, die Karottenmischung und die Hälfte der Mandelstifte zu den Kichererbsen geben und mit der Salatsoße vermengen.

### Schritt 5

Den Babyspinat waschen und abtrocknen. Die Petersilie fein hacken, einen Teil unter den Babyspinat mischen. Den Salat auf einen großen Teller geben. Darauf die Karotten-Mischung verteilen und mit dem Rest der Petersilie und den Mandelstiften dekorieren.



### Kennst du das?



#### MEDJOUL DATTELN

*stammen ursprünglich aus Marokko. Sie waren so teuer, dass sich nur sehr reiche Menschen diese Datteln leisten konnten, deshalb werden sie auch Königsdatteln genannt. Die Medjoul Datteln werden bis zu 6 cm lang, ihr Fruchtfleisch ist weich und sehr zart und erinnert an Honig oder Marmelade.*

### Weißt du das?

#### PRISE

*Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.*



**FÜR FEINSCHMECKER**