

Frühlingsalat an Kichererbsenröllchen

Zutaten

- 200 g Pflücksalat aus Feldsalat, Postelein, jungem Spinat, Endivie, Rucola, Blattsalaten
- 1 Handvoll frische essbare Blüten
- 1 TL Sesamsamen
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 Glas gekeimtes Hummus
- etwas Sesamsalz (Gomasio)
- etwas Avocadoöl
- 1 handvoll ungeschälte Mandeln
- etwas Bratolivenöl

1. Für die Kichererbsenröllchen erstmal die Mandeln hacken und mit dem Sesam anrösten. Das Kichererbsenmehl mit Wasser verrühren. Es soll schon eine flüssige Masse entstehen. Das Kichererbsenmehl dickt sehr stark nach. Mit Gomasio würzen und kurz stehen lassen. Die gerösteten Mandeln und den Sesam in eine extra Schüssel abfüllen.

2. Nun kann man den Salat waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller anrichten. Wer etwas Frische braucht, kann nach Geschmack eine frische Orange, Mandarine oder Zitrone drüber träufeln. Mit etwas Gomasio würzen. Und die Blüten vorsichtig drauf drapieren.

3. Die Kichererbsenmasse in einer Pfanne zu dünne Pfannkuchen ausbacken. Wenn die erste Seite anbrät ruhig ein paar von den Nüssen darauf geben und sanft andrücken. Gleich nach dem Ausbraten die Pfannkuchlein mit dem gekeimten Hummus befüllen und vorsichtig einrollen.

4. Ganz zum Schluss etwas Avocadoöl über den Salat tröpfeln. Guten Appetit.