



Goodelsalat mit Tahini-Kräuter-Pesto

Zutaten

1 Pack Goodel Kichererbse mit Leinsamen Fusilli

20 g Petersilie

20 g Basilikum

40 g Hanfsamen

2 Zehe(n) Knoblauch

10 g Tahin

1 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Sojasauce

0.25 Stück(e) Limette, Saft

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Bereite die Goodel nach Packungsangabe zu.

2.

Wasche die Petersilie und den Basilikum und schüttele die Kräuter trocken.

3.

Schäle den Knoblauch und schneide die Zehen in große Stücke.

4.

Mixe die Petersilie, den Basilikum, die Hanfsamen und den Knoblauch im Mixer.

5.

Gib nun das Olivenöl, den Limettensaft, die Sojasauce und das Tahin hinzu, würze alles mit Salz und Pfeffer und mixe alle Zutaten gründlich durch. Falls das Pesto zu dick ist, kannst du es mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

6.

Vermenge das selbstgemachte Tahini-Kräuter-Pesto mit den Goodels und serviere den Goodelsalat mit frischen Kräutern.