

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE  
St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Dr. Heike  
Niemeier



Heikes Rezept für

## KAROTTENUDELN

MIT KICHERERBSEN, FETA UND WALNÜSSEN

# KAROTTENUDELN MIT KICHERERBSEN, FETA UND WALNÜSSEN

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Karotten
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 10 Zweige frischer Thymian (alternativ 1 EL getrockneter Thymian / italienische Kräuter)
- 1 TL Paprika edelsüß
- 3 EL Olivenöl
- 60 g Walnüsse
- 300 g Feta
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

1. Die Karotten schälen und danach mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schälen. Die Karottennudeln in eine Auflaufform geben.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und waschen. Dann zu den Karotten geben.
3. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls in die Auflaufform geben.
4. Das Olivenöl über den Karotten verteilen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Auflaufform in den Ofen schieben.
5. Die Salzlake des Fetas abgießen und den Feta anschließend würfeln. Die Walnüsse grob hacken.
6. Nach ca. 10 Minuten Backzeit Feta, Walnüsse und Honig über den Karottennudeln verteilen und alles zusammen noch einmal für 5–10 Minuten backen.

<b>PRO Portion</b>	<b>(417,5 g):</b>	
Eiweiß	31,2 g	14,2%
Fett	73,1 g	72,2%
Kohlenhydrate	24,4 g	11,0 %
Ballaststoffe	8,0 g	
Energie	894 kcal	
Energiedichte	214 kcal pro 100 g	

