Chicken Schmiede Feuer-Lanzen mit Kichererbsen-Salat

2 Packung WIESENHOF Chicken Schmiede Feuer-Lanzen
1 Dose Kichererbsen
250 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
150 g Staudensellerie
1 rote Zwiebel
1 Bund Koriander
2 Zweige Minze
1 Zehe Knoblauch
2 EL Zitronensaft
3 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
Das waren die Zutaten zum Rezept Feuer-Lanzen mit Kichererbsen-Salat.

Schritt 1

Kichererbsen in ein Sieb geben. Tomaten waschen und vierteln. Gurke schälen, halbieren, die Kerne herausschaben. Gurke in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blätter (bis auf 3 Stiele Koriander) fein hacken.

Schritt 2

Für das Dressing Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Zitronen- und Orangensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer verrühren.

Schritt 3

Salatzutaten mit dem Dressing mischen und mind. 30 Min. ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Feuerlanzen darin 10-15 Min. unter Wenden durchgaren.

Schritt 5

Salat mit restl. Korianderblättern dekorieren, mit den Feuerlanzen servieren.