

Herr, Es ist Zeit... Herbstzeit. Hokkaido-Salat mit gerösteten Kichererbsen.

Er ist noch nicht ganz angekommen, doch heute klopfte er hier zum ersten Mal an die Tür. Seine Gesten, noch sind sie zaghaft. Sie wirken unentschlossen und unsicher, ganz so wie der heutige Tag, der irgendwie auch nicht so recht weiß was er will, nur golden,



das merkt man ihm sofort an, golden möchte er heute nicht sein. Dazu war die Reise vielleicht zu lang oder zu beschwerlich. Vielleicht auch zu nervlich? Ob der Herbst mit der DB anreist? Die Entscheidung, wie er dieses Jahr daher kommen möchte kann man ihm jedenfalls nicht abnehmen. Doch, man kann ihm die Tür öffnen. Man kann ihm sagen, wie toll es sei, dass er da sei...*Und wie schön, du hast wieder Kürbisse mitgebracht...und Äpfel!*

An diesem so lala Tag, an dem die Sonne immer wieder unablässig versucht sich durch die Wolkendecke zu brechen, freue ich mich. der Herbst ist da. Gemeinsam mit ihm kehrt ein wenig mehr Gemütlichkeit und solitudo in den Alltag ein.

Passend dazu gibt es einen kleinen Salat, etwas frisches in Herbstfarbe

Kürbis-Salat (und wer noch einmal sagt, dass Kürbis roh nicht genießbar ist, den hau ich) ☐



Mehlfreier Hafer-Haselnusscrumble mit Äpfeln

So zupfe ich also ein paar Blätter Rucola und etwas Spinat, vermenge beides in einer großen Schüssel mit ein paar kleingeschnittenen Tomaten. Darüber gebe ich einen guten Schuss Agavendicksaft, etwas Zitronensaft + Abrieb, sowie 1 EL hellen Balsamico. Ein paar Walnüsse werden klein gehackt, ein paar Zitronenoliven werden zerteilt und gemeinsam mit den Walnüssen untergehoben. Ich vermenge alles ein wenig. Anschließend raspele ich einen viertel Kürbis (mit Petersilienwurzel schmeckt es ebenfalls sehr fein) über den Salat. Eine halbe rote Zwiebel wird noch schnell in feine Ringe geschnitten, nach Gusto geviertelt und über den Salat gestreut, genau so wie ein halbes Päckchen „BI0“-Kresse. (Nicht im Bild sind die Hefeflocken, die ich gerne noch als Finish über meine Salate streue)

Das Top Topping bilden dann natürlich die gerösteten Kichererbsen.

Die Zubereitung geht ruck zuck. Ich habe eine halbe Dose Kichererbsen gut abgespült und sie anschließend mariniert mit:

Etwas Agavendicksaft, einem Schuss Sojasauce und 1 1/2 TL Rauchpaprika, meinem aktuellen Lieblingsgewürz

Danach wandern die Kichererbsen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech, in den Ofen, auf mittlerer Schiene, bei ca. 180°C rösten sie knapp 15Min. vor sich hin. Nach der Hälfte der Zeit sollte man sie mit einem Holzlöffel etc. einmal „durchrühren“, damit sie von allen Seiten gleichmäßig braun

werden. Gut gebräunt sind sie fertig.

Und lecker! Genau wie dieser aromatische Herbstsalat.
