



Baguette met kikkererwten en uienpickle

en koolrabisalade met zonnebloempitten



ca. 20min



2 personen

De veggie sandwich die je vandaag maakt bestaat uit een knapperige volkoren baguette met kikkererwtenspread, uienpickle, geroosterde paprika en een frisse koolrabisalade met peterselie en zonnebloempitten. De koolrabi - een van oorsprong Duitse knolgroente - kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Rauw, zoals wij 'm vandaag bereiden, heeft de smaak wat weg van radijs. Knapperig en fris past ie perfect bij de baguette.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 bosui
- 10g verse peterselie
- 1 paprika
- 2 volkoren baguettes^{1,2}
- 1 onbehandelde citroen
- 1 koolrabi
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

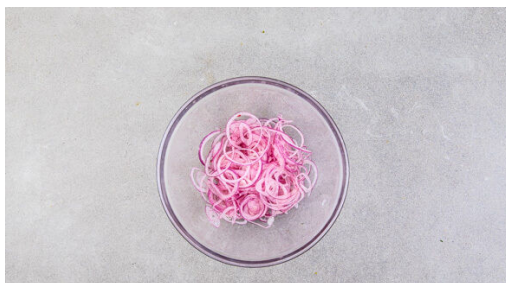
Als je wilt, kun je de zonnebloempitten in een koekenpan zonder olie in 1-2min goudbruin roosteren.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 38.0g, koolhydraten 108.2g, eiwit 25.1g



1. Uienpickle maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **ui** en snijd 'm in zo dun mogelijke ringen. Meng 1½el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout in een kommetje en roer totdat de suiker is opgelost. Roer dan de **ui** erdoor en zet de **pickle** opzij. Roer tussendoor een keer om.



4. Kikkererwtenspread maken

Pers de **citroen** uit. Voeg de **helft van het citroensap** met 1el olijfolie toe aan de **kikkererwten**. Prak de **kikkererwten** grof met een vork en breng de **spread** op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om en laat uitlekken. Houd **2el kikkererwten** apart en doe de **rest van de kikkererwten** in een kom. Snijd het **wit van de bosui** fijn en voeg ook toe aan de kom. Snijd het **groen van de bosui** schuin in dunne ringen en leg opzij. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Koolrabisalade maken

Schil de **koolrabi** en rasp hem grof. Doe de **rasp** in een kom en schep de **groene bosui**, de **peterselie**, **zonnebloempitten**, de **rest van het citroensap**, 1el olijfolie en **1-2tl picklewater van de uien** erdoor (zie **kooktip**). Breng de **salade** goed op smaak met peper en zout.



3. Paprika & brood roosteren

Snijd de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1tl olijfolie en een snuf zout. Rooster ca. 15min in de oven en haal ze er dan uit. Snijd de **baguettes** open en bestrijk de snijvlakken elk met ½tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Bak de **baguettes** 3-4min mee op de bakplaat of op het rooster.



6. Spread afmaken

Snijd de **paprika's** grof en meng met ca. **⅔ van de uienpickle** door de **kikkererwtenspread**. Bestrijk de **baguettes** met de **spread** en top met de **koolrabisalade**, de **rest van de pickle** en de **achtergehouden kikkererwten**. Serveer met de evt. **overgebleven salade**.