Unser Rezept

DER WOCHE

KICHERERBSEN-SALAT

SOMMERLICH LEICHT

ZUTATEN

Für den Salat
440 g Kichererbsen (Abtropfgewicht | 2 Dosen)
1 Gurke
100 g Karotten
3 Stk. Frühingszwiebeln
1 Bund Kräuter

Für das Dressing
1 - 2 Knoblauchzehen
5 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
¾ TL Pfeffer
6 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und trocken tupfen. Gurke und Lauchzwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden, Karotten raspeln.

Die Kräuter nach Wahl waschen, trocken tupfen und grob hacken. Das Gemüse mit den Kräutern in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing Knoblauchzehe abziehen und pressen. Mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Das Olivenöl hinzufügen und rühren, bis sich alles zu einem sämigen Dressing verbunden hat.

Das Dressing über den Salat geben. Alles vermengen und optional mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren und genießen!

Tipp: Ofenfrisches Baguette passt perfekt dazu.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de