



Bildquelle: AdobeStock@M.studio

Kichererbsensalat

Zutaten für 2 Personen

- Zwei Handvoll Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 200 g tafelfertige Kichererbsen
- ½ Bund Petersilie
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl oder Leinöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Tomaten, Paprika und Gurke gründlich abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen. Anschließend mit Zwiebel, Tomaten und Paprika in einer Schüssel vermengen.

3. Für das Dressing Knoblauchzehe und Petersilie kleinhacken. Danach beides mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Kichererbsensalat geben. Dazu schmeckt zum Beispiel Vollkornbrot.