

KICHERERBSEN-STANGENSELLERIE-SALAT MIT DATTELN

Allns to sien Tiet

STANGENSELLERIE

SAISON VON JUNI BIS NOVEMBER

ZUTATEN

- 250 G COUSCOUS (INSTANT)
- 1 DOSE KICHERERBSEN (CA. 425 ML)
- 150 G STANGENSELLERIE
- 80 G GETROCKNETE DATTELN
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 1 BUND PETERSILIE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- SAFT VON 2 BIS 3 ZITRONEN (CA. 100 ML)
- 1 BIS 2 TL HONIG
- 4 EL OLIVENÖL
- SALZ UND PFEFFER
- OPTIONAL: FETA ZUM BESTREUEN

ZUBEREITUNG

1. COUSCOUS MIT EINER PRISE SALZ IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT 250 ML KOCHENDEM WASSER ÜBERGIEßEN. ETWA 5 MINUTEN QUELLEN LASSEN UND ANSCHLIEßEND MIT EINER GABEL AUFLOCKERN.
2. KICHERERBSEN ABGIEßEN, ABSPÜLEN UND GUT ABTROPFEN LASSEN. STANGENSELLERIE WASCHEN UND FEIN SCHNEIDEN. DATTELN GROB HACKEN. ZWIEBEL WÜRFELN. PETERSILIE FEIN HACKEN.
3. FÜR DAS DRESSING KNOBLAUCH FEIN HACKEN UND MIT ZITRONENSAFT, HONIG, OLIVENÖL, SALZ UND PFEFFER VERRÜHREN.
4. COUSCOUS, KICHERERBSEN, SELLERIE, DATTELN, ZWIEBEL UND PETERSILIE IN EINER SCHÜSSEL VERMENGEN UND DAS DRESSING DARÜBERGEBEN.
5. DEN SALAT ETWA 30 MINUTEN ZIEHEN LASSEN. NACH BELIEBEN MIT ZERBRÖSELTEM FETA SERVIEREN.

TIPP: DER SALAT SCHMECKT AUCH AM NÄCHSTEN TAG NOCH HERVORRAGEND UND EIGNET SICH IDEAL ZUM MITNEHMEN.

