



MITTAGESSEN

KICHERERBSENSALAT

MIT FRISCHEM GEMÜSE UND SCHAFSKÄSE

I. Das Glas Kichererbsen in einem Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

II. Tomaten, Paprika und Schalotte in Würfel schneiden und gemeinsam mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben. Den Schafskäse ebenfalls würfeln und mit der Petersilie hinzufügen.

III. Für das Dressing alle Zutaten vermischen, abschmecken und über den Salat geben. Als besonderes Topping passen Granatapfelkerne oder Cranberries sehr gut!

PROBIERE AUS:

Tausche einige Zutaten zum Beispiel gegen Kidneybohnen, Gurke, Karotten oder Mozzarella aus.

ZUTATEN:

1 Glas Kichererbsen (300g)
2 Tomaten
1 Paprika
1 Schalotte
50g Schafskäse
Frischer Koriander/
Petersilie

Dressing:

Zitronensaft
1EL Leinöl/ Olivenöl
2EL Balsamico bianco
1EL Joghurt
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: 10min
