



Kichererbsensalat

Zutaten:

400 g Kichererbsen (gegart, Glas oder Dose)
1 kleine Zwiebel
1 Frühlingszwiebel mit Grün
1 mittelgroße Paprika
4 mittelgroße Tomaten
1 kleine Zucchini
4 Radieschen
1 Pfirsich (Obst der Saison)
3 gekochte Eier
1 Handvoll frische Kräuter (bspw. Sauerampfer, Schnittknoblauch, Minze, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch)

2 - 3 EL Rapsöl
1 EL Leinöl
2 – 3 Balsamicoessig hell
geriebene Zitrone
Salz, Pfeffer, Bio- gekörnte Brühe

Zubereitung:

Das Gemüse und den Pfirsich in kleine Stückchen/Streifen/Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel mit Grün und die kleine Zwiebel in Ringe schneiden. Die gekochten Eier vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kräuter in feine Streifen schneiden.

Nun die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben, die klein geschnittenen Zutaten zugeben und unterheben. Rapsöl, 1 EL Leinöl, Balsamicoessig, Pfeffer und Salz sowie gekörnte Brühe drüber streuen und wieder vorsichtig unterheben. Den Salat etwas stehen lassen.



Der Salat passt zu vielen Gerichten, wie kurzgebratenes Fleisch, Geflügel oder auch zu Fisch. Wunderbar aber auch allein als Imbiss in der Mittagszeit oder als Abendessen.

Die Zutaten können nach Lust auch variiert werden. Mit gewürfeltem gekochten Schinken oder auch Fetakäse wird er noch reichhaltiger.

Oder vielleicht mediterran mit Oliven, getrockneten Tomaten und Rucola? Beim Servieren kann als Topping Parmesan darauf gehobelt werden.

Lieber vegan? Auch das schmeckt lecker.

Nimm anstatt der gekochten Eier frische Champignons, fein geschnitten und hebe sie unter. Für den kernigen Biss eignen sich geröstete Pinien- oder Kürbiskerne.

Praxistipp:

Bleibt etwas übrig oder die Menge wurde zu großzügig bemessen? Wunderbar! Ab damit in ein Schraubglas und schon ist ein Mittagsimbiss für den nächsten Arbeitstag gerichtet. Danach Obst, und du bist gut versorgt.

Geriebene Zitrone – eine halbe Bio-Zitrone im Gefrierfach deponieren und bei Bedarf auf einer feinen Reibe reiben. Gesunde Inhaltsstoffe vom Zitronensaft und der Schale in einem Rutsch. Nach Gebrauch gleich wieder einfrieren. Kein Auspressen von Zitronen und die Frage „Was mach ich mit dem Rest?“.

Guten Appetit!