

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

15 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSENSALAT

Kichererbsen sind ein hochwertiges Lebensmittel, das viele gesunde Nährstoffe enthält: Sie sind reich an Eiweiß, Fett, Vitaminen und Ballaststoffen. Auch wenn man (erst einmal) ein wenig suchen muss, so findet man Hersteller, die **Kichererbsen** mit nur 8 KH auf 100 g produzieren. Das ist umso schöner, als dass die Kichererbse ein so vielseitig einsetzbares Lebensmittel ist, auf das ich nicht mehr verzichten möchte.

Den tollen bunten Salat kannst Du auch gerne noch an Tag 2 oder 3 essen und damit ist er perfect Meal-Prep tauglich.

Und gaaaanz wichtig: Das Kichererbsenwasser (auch Aquafaba genannt) auf gar keinen Fall wegschütten. Du kannst es bis zur Nutzung einfrieren, oder aber gleich z.B. zu **veganem Baiser** verarbeiten. Du findest [hier ein Rezept](#) dafür.

ZUTATEN

- 1 große Dose **Kicherserbsen**
- 1 mittlere **Karotte**
- 5 Cherrytomaten
- 1 Paprika (Farbe nach Wunsch (grün wenig KH, rot mehr KH))
- 1/2 Salatgurke
- Petersilie
- 10 schwarze Oliven

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Essig
- Salz, Paprika, Kreuzkümmel



Bunt und gesund!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Das **Kichererbsenwasser** abgießen (und nicht wegschütten – Du weißt, man kann das super weiter verwenden) und auf Küchenpapier bis zur Verwendung trocknen lassen.

SCHRITT 2

Die restlichen Zutaten schälen/waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie so viel wie gewünscht verwenden. Hier wurde krause Petersilie verwendet, flache Petersilie passt aber genauso gut dazu.

SCHRITT 3

Alles miteinander vermischen, Dressing anrühren und dazugeben. Kreuzkümmel ist vielleicht nicht in Deinem Schrank, gibt dem Salat aber einen leichten orientalischen Geschmack, den die Kichererbse ja sehr gut verträgt.

SCHRITT 4

Jetzt heißt es nur noch anrichten und genießen (bei uns mit angebratenen Hähnchenfilets – so als Idee).