

Gemischter Salat mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Dose Kichererbsen, 240 g

Abtropfgewicht

½ Gurke

300 g Möhren

1 Bund Radieschen

2 Lauchzwiebeln

4 – 5 EL Essig

1 TL Senf

1 EL Rapsöl

jodiertes Speisesalz, Pfeffer

1 EL Dill oder Petersilie,

gehackt

auf ein Sieb gießen + abtropfen lassen.
waschen, längs halbieren + in Scheiben
schneiden.

schälen + in Scheiben schneiden.

putzen, waschen + in Scheiben schneiden.

putzen, waschen + in Scheiben schneiden.

+

+

+

verrühren, die Salatzutaten zugeben +
vermischen.

Nach Belieben mit

bestreuen.

Tipp:

- Kichererbsen gegen Kidneybohnen, Linsen oder weiße Bohnen austauschen
- Salatzutaten nach Saison variieren

