

Kichererbsen Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Kichererbsen
- 1 Gurke
- 250 g Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- Petersilie (1 Bund)

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten

Kichererbsensalat einfach zubereiten:

1. Presse die Knoblauchzehe in eine Schüssel und gib die restlichen Zutaten für das Dressing hinzu.
2. Gieße die Kichererbsen ab und gib sie in eine große Schüssel.
3. Wasche das restliche Gemüse.
4. Hacke die Petersilie klein. Schneide die Gurke und die Tomaten in kleine Würfel und die Lauchzwiebel in feine Ringe.
5. Gib das Gemüse zu den Kichererbsen. Gieße das Dressing darüber.
6. Verrühre alles miteinander. Lass den Salat im Kühlschrank durchziehen. Schmecke ihn vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

Kichererbsen Salat ist nicht nur was für das Familienessen, sondern auch sehr gut zum Mitnehmen in der Lunchbox geeignet. Als Beilage zum Grillen, als Vorspeise oder zu sämtlichen Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten kann man ihn ebenfalls servieren. Beachte bei der Zubereitung, dass Kichererbsen ein sehr sättigendes Lebensmittel sind: als Beilage reicht also eine kleine Portion pro Person. Luftdicht verpackt hält sich der gemischte Salat bis zu vier Tage im Kühlschrank.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

