

Kichererbsen-Feta-Salat

Dauer: 30 Minuten Portionen: 15



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Zusätzliches	Vinaigrette
500 g rote Tomaten	300 g trockene Kichererbsen	1 Zitrone
500 g gelbe Tomaten	150 g Feta	3 EL Honig
2 Salatgurken		5 EL Balsamessig
1 Bund Petersilie		1 TL Salz
		½ TL Pfeffer
		6 EL Olivenöl



Kichererbsen punkten nicht nur mit reichlich Eiweiß, sondern enthalten auch jede Menge Ballaststoffe und Eisen. Eisen braucht unser Körper z.B. für den Sauerstofftransport im Blut



Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
 2. Gemüse und Kräuter waschen.
 3. Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
 4. Gurken in klein Würfel schneiden und zu den Tomaten in die Schüssel geben.
 5. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und mit den Gurken und Tomaten in der Schüssel vermengen.
 6. Petersilie fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
 7. Feta zerbröseln, zum Gemüse geben und gut mischen.
-
8. Für die Vinaigrette Zitrone auspressen.
 9. Den Saft mit Honig und Balsamessig mischen.
 10. Olivenöl unterquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 11. Vinaigrette mit dem Kichererbsensalat vermischen.