

REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



Salat mit gerösteten Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

1 große Dose	Kichererbsen (480 g)
1	Zwiebel, gewürfelt
150 g	Tomate, getrocknet und eingelegt, klein geschnitten
150 g	Feta-Käse, gewürfelt
1	Römersalat o.ä., geputzt und klein gezupft
1 TL	Ajvar scharf oder scharfes Paprikapulver
4 EL	Olivenöl
1-2 EL	Weißweinessig
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer
1 TL	Honig oder Agavendicksaft
1 Bund	Petersilie, gehackt
2 EL	Pinienkerne

Zubereitung:

- Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken reiben
- in einer beschichteten Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten, beiseite stellen
- 1 EL Olivenöl erhitzen und die Kichererbsen in der Pfanne anrösten, in eine Schüssel umfüllen und mit dem Ajvar vermengen
- aus dem restlichen Olivenöl, dem Essig, Knoblauch, Senf, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing mischen
- in einer Schüssel Salat, Zwiebel, getrocknete Tomaten, die Kichererbsen, den Feta und die Petersilie mit dem Dressing vermischen, abschmecken
- die Pinienkerne darüber streuen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	438	3	27 g	19 g