



Kichererbsen-Salat mit selbstgemachtem Hummus



Eine Spezialität aus dem Nahen Osten, mit Kichererbsen-Salat, Vollkorn-Fladenbrot und selbstgemachtem Hummus. Eine prima Möglichkeit, um etwas zusätzliches Gemüse zu essen - und vor allem sehr lecker.



2p 10m

KICHERERBSEN-SALAT

300 g Kichererbsen
aus der Dose
ca. $\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 $\frac{1}{2}$ Spitzpaprika
1 kleine rote Zwiebel
ca. 5 g Petersilie

DRESSING

1 EL Tahin Sesampaste
1 EL Tamari Sojasauce
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl (extra vergine)
 $\frac{1}{2}$ TL Agavensirup
Prise Salz
etwas Wasser



Tip

Der Salat lässt sich hervorragend auch am Vorabend vorbereiten. Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen.



SO BEREITEST DU DEN KICHERERBSEN-SALAT ZU

- 1 • Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Salatgurke in kleine Würfel schneiden. Den Stielansatz und die Kerne der Spitzpaprika entfernen und die Paprika ebenso wie die rote Zwiebel fein würfeln, die Petersilie fein hacken.
- 2 • In einer Salatschüssel die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Das kleingeschnittene Gemüse, die Petersilie und die Kichererbsen hinzufügen und mit dem Dressing vermischen.
- 3 • Nach Bedarf noch etwas selbstgemachten Hummus hinzufügen.

Lies auf der folgenden Seite, wie Du Hummus und erfrischenden Minztee zubereitest.

MEPAL



5m

HUMMUS

130 g Kichererbsen
 (Dose mit 200 g Inhalt)
 1 EL Tahin Sesampaste
 1 Knoblauchzehe
 Prise gemahlener
 Kreuzkümmel
 Prise Pfeffer und Salz
 Prise mildes Paprikapulver
 1 EL Zitronensaft
 etwas Olivenöl



5m

MINZTEE

350 ml Wasser
 1 Teebeutel Grüner Tee
 2 Spalten Zitrone
 1 Zweig Minze
 Agavensirup nach
 Geschmack

WEITERE ZUTATEN

Für 2 Portionen
 1 Vollkorn-Pitabrot



SO BEREITEST DU DEN HUMMUS ZU

- 1 • Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in die Küchenmaschine geben und alle zu einer glatten Masse pürieren. Für noch mehr Cremigkeit optional noch etwas Olivenöl hinzufügen.

SO BEREITEST DU DEN MINZTEE ZU

- 1 • Erhitze das Wasser im Wasserkocher. Das heiße Wasser in eine Kanne füllen, den Teebeutel zusammen mit Minze und Zitrone hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 • Teebeutel, Minze und Zitrone herausnehmen und nach Geschmack mit Agavensirup süßen.
- 3 • Den Tee in den Thermobecher umfüllen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
390	17,4 g	3 g	36,4 g	14,3 g	15 g



Tip

Verwende anstatt der
 Zitrone im Tee auch einmal
 Stücke einer Bio-Orange.

MEPAL