

Kichererbsensalat mit Granatapfel und Tahin-Dressing



Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- ¼ rote Zwiebel
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Minze
- 1 EL Tahin
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- Je 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 1-2 EL Wasser zum verdünnen



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:



- 1) Kichererbsen aus der Dose gründlich unter fließend Wasser abspülen.
- 2) Gemüse klein schneiden und zusammen mit Granatapfelkernen, Kichererbsen und Minze in einer Schüssel mischen.
- 3) Für das Dressing Tahin (Sesampaste), Rapsöl, Zitronensaft, Jod-Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel miteinander vermischen und bei Bedarf mit Wasser verdünnen. Tipp: geht gut mit einem Pürierstab oder in einem Schraubglas schütteln
- 4) Dressing über den Salat geben und genießen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Kichererbsensalat mit Granatapfel und Tahin- Dressing



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	366,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	14,5 g 2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	42,8 g 10,4 g
Protein	15 g
Ballaststoffe	9,9 g

