



Gurken-Kichererbsen-Salat

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	0.5 St.
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Kichererbsen	200 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	100 g
Olivenöl	3 EL
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel

1. Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und salzen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen.
3. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit Olivenöl, Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Gurken leicht ausdrücken, austretendes Wasser abgießen. Zwiebel, Kräuter, Kichererbsen und Dressing zu den Gurken geben und vermengen. Gurken-Kichererbsen-Salat abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g