



Kichererbsensalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	800 g
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten Mix	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kichererbsen und Petersilie mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser Salat passt gut zu [Marinierte Lammfilets auf Hummus](#) oder [Gegrillte Barbecue Karotten](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	12 g