Kichererbsensalat mit Thunfisch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	250 g
Thunfisch im eigenen Saft	300 g
Artischockenherzen	300 g
Oliven, schwarz	50 g
Strauchtomaten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	4 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	1 TL
Salat-Mix	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerzupfen. Artischockenherzen abgießen und vierteln. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Rosmarin, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Salatzutaten unterheben und durchziehen lassen.

3. Vor dem Servieren Salatblätter waschen, zerzupfen und trocken schleudern. Unter den Salat heben und Kichererbsensalat mit Thunfisch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	288 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g