



Veganer Nizza-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Kichererbsen aus der Dose | 400 g |
| Schalotten | 3 St. |
| Zitronen | 2 St. |
| Vegane Salatmayonnaise | 150 ml |
| Zucker | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Oliven, schwarz | 50 g |
| Romana Salat | 2 St. |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Salatgurken | 0.3 St. |
| Buschbohnen | 200 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Basilikum, frisch | 15 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Salatschleuder, feine Reibe

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Schalotten halbieren und schälen. Eine Schalotte fein würfeln, die restlichen in Streifen schneiden. 1 Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. In einer Schüssel Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken und mit veganer Salatmayonnaise, Schalottenwürfeln, Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Oliven abtropfen und in Ringe schneiden. Vom Romanasalat den Strunk entfernen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen und würfeln. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Buschbohnen waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Buschbohnen für ca. 3 Min. blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
3. In einer zweiten Schüssel Schalottenstreifen, Buschbohnen, Oliven, Romanasalat, Tomaten und Gurke mit restlichem Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
4. Die zweite Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Salat auf tiefe Teller verteilen, Kichererbsensalat darauf anrichten und mit Basilikum und Zitronenscheiben garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus der Kichererbsenflüssigkeit, Aqua Faba genannt, kannst du [Veganes Eiweiß](#)

[mit Aquafaba](#) machen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 470 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 28 g |