

KICHERERBSEN-SALAT

Leicht und würzig



Tipp
Wenn Sie den Salat mitnehmen möchten, empfiehlt es sich nach Gewicht zu schichten – das Schwerste nach unten!

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Dosen Kichererbsen
- 300 g Möhren
- 200 g Strauchtomaten
- 150 g Feldsalat
- 8 Datteln, entsteint
- 200 g Ziegenkäse (z.B. Ziegenrolle)
- 2 Zitronen
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

TIPP
Sollten die Möhren nicht mehr so knackig sein, einfach über Nacht in kaltes Wasser einlegen. Am nächsten Morgen sind sie dann wieder frisch und knackig.

Zubereitung

- Die Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
- Das Gemüse und den Salat waschen. Die Möhren raspeln, die Tomaten in mundgerechte Stücke und die Datteln in feine Ringe schneiden.
- Den Ziegenkäse in kleine Scheiben schneiden.
- Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Alle Zutaten in die Salatschüssel geben, das Dressing darüber geben und alle Zutaten gut miteinander vermengen.