Kichererbsen-Salat

REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Für 4 Portionen:

2 große Orangen

8 Frühlingszwiebeln

200 g Feldsalat

500 g Tomaten

240 g Kichererbsen

60 g schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen

4 EL Petersilie

4 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

Etwas Agavendicksaft oder Honig

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Die Orangen heiß abwaschen, die Schale zur Hälfte abreiben und in eine Salatschüssel geben
- Die Frucht dann schälen, in Würfel schneiden und in die Schüssel geben
- Feldsalat waschen.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden
- Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Kichererbsen und Oliven abseihen
- Knoblauch schälen und pressen
- Alle Zutaten in die Salatschüssel zu den Orangen geben
- Mit Petersilie, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Agavendicksaft vermengen und abschmecken

Guten Appetit 😊