Rezept

Thunfisch-Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Thunfisch-Kichererbsen-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

- **2** kleine Dosen Kichererbsen (à 400 g)
- **150 g** geröstete Paprika (Glas)
- **4** Frühlingszwiebeln
- Salz
- **3 EL** Öl
- **2** Dosen Thunfisch naturell (à 185 g)
- **1 Bund** Petersilie
- **3 EL** Zitronensaft
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen und Thunfisch in Siebe gießen und abtropfen lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Petersilie putzen, waschen und trocken schütteln, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

---

2. Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterrühren. Alle Salatzutaten in einer Schüssel vermengen und 30 Min. ziehen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Dazu schmeckt Baguette.