

Rezept

# Kichererbsen-Möhren-Salat mit Putenbrust

Ein Rezept von Kichererbsen-Möhren-Salat mit Putenbrust, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>300 g</b> Möhren
<b>2</b> Datteln (entsteint)	<b>200 g</b> Putenbrustaufschnitt
<b>6 EL</b> Zitronensaft	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>¼ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 23 g F, 26 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Datteln und Aufschnitt klein würfeln.
2. Zitronensaft, Öl und 5 EL Wasser in einer Schüssel verquirlen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Die vorbereiteten Salatzutaten dazugeben und mit dem Dressing mischen. Den Salat vor dem Servieren mindestens 15 Min., gerne länger, durchziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.