

Rezept

Kichererbsen-Thymian-Salat

Ein Rezept von Kichererbsen-Thymian-Salat, am 26.04.2024

Zutaten

1 Tomate	1 Bund Thymian
1 Zitrone	400 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Handvoll grüner Blattsalat (oder Rucola)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 18 g F, 12 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen abzupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft aus den Hälften auspressen.
2. Die Kichererbsen mit Tomate, Thymian, Zitronensaft und dem Olivenöl in einer Schüssel gut mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Servieren den Blattsalat waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen. Den Kichererbsensalat darauf anrichten.