Rezept

Slow Carb Kichererbsensalat

Ein Rezept von Slow Carb Kichererbsensalat, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	getrocknete Kichererbsen
1	Grapefruit
100 g	eingelegte Artischockenherzen
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
1 EL	Fenchelsamen
1	Fenchelknolle
2 EL	Aceto balsamico bianco
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 12 g F, 12 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mindestens 8 Std. oder über Nacht in 250 ml kaltem Wasser einweichen. Dann mit 200 ml frischem Wasser und Fenchelsamen zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 1 Std. 30 Min. weich garen.

2. Grapefruit samt weißer Haut schälen. Die Grapefruitfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen, dabei den Saft auffangen. Filets halbieren oder dritteln. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und die Hälften mit dem Strunk in feine Streifen schneiden. Die Artischocken ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Essig, Öl, Grapefruitsaft verrühren. Mit Kichererbsen, übrigem Kochwasser, Grapefruit, Fenchel und Artischocken mischen, salzen und pfeffern. ca. 30 Min. ziehen lassen.