

Rezept

Spitzkohl-Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Spitzkohl-Kichererbsen-Salat, am 26.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen	1 Frühlingszwiebel
½ Bio-Salatgurke	200 g Spitzkohl
3 EL Zitronensaft	2 1/2 EL Sojasauce
½ EL Öl	1 1/2 TL Zucker
Salz	Pfeffer
2 EL Sesam	1 EL Tahin

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 15 g F, 13 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen und grob würfeln.
2. Den Spitzkohl waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. 1 EL Zitronensaft, ½ EL Sojasauce, das Öl und ½ TL Zucker verrühren und mit dem Spitzkohl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spitzkohl auf zwei große Schraub- oder Bügelgläser (à 800 ml) verteilen. Kichererbsen, Frühlingszwiebel, Gurke und Sesam darüberschichten und die Gläser verschließen.
4. Für die Sauce das Tahin mit übrigem Zitronensaft (2 EL) und Zucker (1 TL) sowie der restlichen Sojasauce (2 EL) verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sesamsauce separat transportsicher verpacken.
5. Vor Ort gegebenenfalls Salat und Sauce bis zur Verwendung kalt stellen. Vor dem Verzehr den Spitzkohl-Kichererbsen-Salat im Glas gut durchschütteln, dann auf Teller oder Schalen verteilen und mit der Sesamsauce beträufeln.