

Rezept

Superfood-Kichererbsensalat

Ein Rezept von Superfood-Kichererbsensalat, am 29.03.2023

Zutaten

240 g Kichererbsen (aus der Dose)	2 Möhren
50 g Babyspinat	5 Datteln ohne Stein (z. B. Medjool-Datteln)
1 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 TL Sojasauce (ersatzweise Tamarisauce)	¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
¾ TL scharfes Paprikapulver (am besten geräuchert)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Datteln in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen, Möhre und Datteln in einen gut schließenden Behälter geben und mischen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen. Mit Olivenöl, Sojasauce, Kreuzkümmel und Paprikapulver verrühren. Das Dressing unter den Salat im Glas mischen. Den Salat gut verschlossen kalt stellen. Den Spinat extra verpacken und kalt stellen. Vor dem Servieren den Spinat unter den Kichererbsensalat mischen, so bleibt er knackig.