

Vital Rezept

Schneller Kichererbsen Salat

Zubereitung:

Die Orange heiß abwaschen und die Schale zur Hälfte abreiben. Anschließend das Fruchtfleisch lösen, klein schneiden und mit dem Abrieb in eine Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln und die Tomaten waschen und klein schneiden.

Nun die Kichererbsen und die Oliven abseihen, den Knoblauch pressen und alles zu den Orangenstücken in die Schüssel geben.

Anschließend mit Essig und Öl anmachen und alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Arbeitszeit: 20 Minuten

Koch/Backzeit: -

Schwierigkeit: einfach

Vitalkoch: Julia

Bewertung: eiweißreicher, leichter Salat

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
1	Orange
4	Frühlingszwiebeln
250g	Fleischtomaten
120g	Kichererbsen
1 Zehen	Knoblauch
30g	Oliven
etwas	Petersilie
2EL	Weißweinessig
1EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

