



Mediterraner Kichererbsensalat mit Feta

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 Personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsensalat mit Feta! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und milde Schalotten, verfeinert mit aromatischer Petersilie, zu einem ausgewogenen Geschmackserlebnis. Perfekt für Picknicks, Grillabende oder einfach als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Wir wünschen guten Appetit!

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Schalotte
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 100g Feta ¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 50.7g, Eiweiß 19.1g



1. Kichererbsen vorbereiten



2. Kichererbsen rösten



3. Dressing zubereiten

A top-down view of a glass bowl filled with a fresh salad. The salad consists of green leafy vegetables, sliced cucumbers, cherry tomatoes, and small pieces of red onion.

4. Gemüse schneiden

5. Salat zubereiten

A pile of freshly chopped green herbs, likely parsley, on a white cutting board. The herbs are finely cut and vibrant green, contrasting with the plain white background of the board.

6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.