



## Kichererbsensalat mit Thunfisch und Avocado

und spritzigem Zitronendressing



ca. 20min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)



## Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Avocados
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Je länger der Salat durchziehen kann, desto besser entwickeln sich die Aromen. Er eignet sich also hervorragend als leckerer Picknickproviand!

### Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

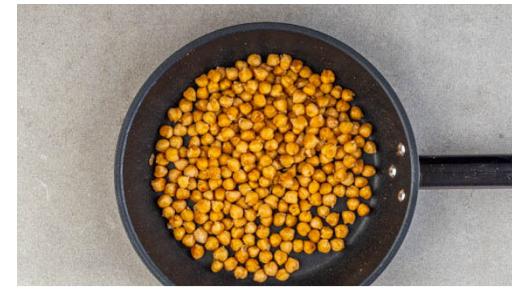
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 22.7g



### 1. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 6EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 2. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. knusprig braten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** hinzugeben und mitbraten. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.



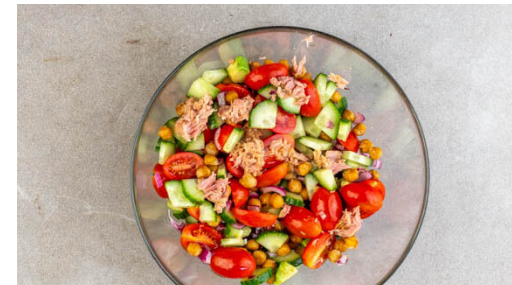
### 3. Zutaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** wie die **Gurke** in grobe Stücke schneiden.



### 4. Salat vorbereiten

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Avocados** mit dem **Dressing** vermengen.



### 5. Salat fertigstellen

Den **Thunfisch** abtropfen lassen und mit dem **Gemüse** verrühren. Die **Kichererbsen** hinzugeben und erneut verrühren, um alles gleichmäßig mit dem **Dressing** zu überziehen.



### 6. Abschmecken & servieren

Den **Thunfisch-Avocado-Salat** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.