



Kichererbsensalat mit Thunfisch und Avocado

und spritzigem Zitronendressing



ca. 20min



8 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

- 4 unbehandelte Zitronen
- 4 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1kg Kirschtomaten
- 2 große Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Avocados
- 4 Dosen Thunfisch in Wasser ¹

Was du zu Hause benötigst

- 180ml Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

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 Picknickproviant!

Allergene

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

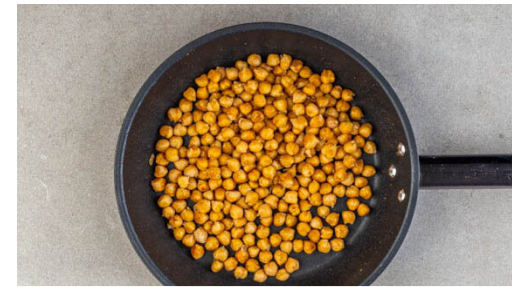
Nährwertangaben pro Portion

Energie 522kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 22.5g



1. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 180ml Olivenöl, 2TL Salz und ½TL Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



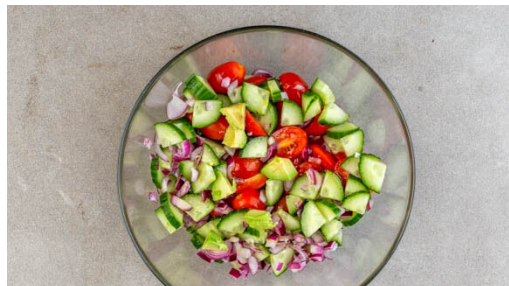
2. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 3-4Min. knusprig braten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** hinzugeben und mitbraten. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.
Tipp: Je nach Größe der Pfanne ggf. mit zwei Pfannen arbeiten.



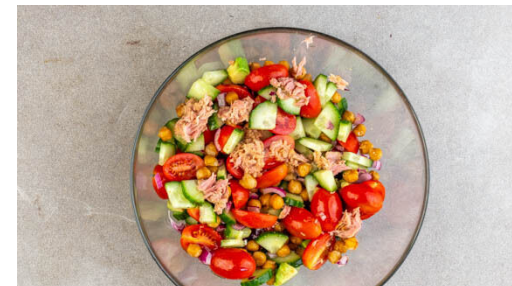
3. Zutaten schneiden

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