



Gemüsesalat mit Feta und Kichererbsen

mit Limetten-Kräuter-Dressing



20-30min



2 Personen

Ein leichter, sommerlicher Salat, der dank Kichererbsen und Fetakäse schön satt macht! Auch Feldsalat und knackige grüne Bohnen sind mit von der Partie. Das erfrischende Dressing aus frischem Koriander, Minze und Limette strotzt nur so vor Aroma. Der kulinarische Feinschliff: geröstete Pinienkerne!

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 30g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 509kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 20.4g



1. Bohnen kochen

4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Kräuter** abzapfen und mit dem **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Essig abschmecken.



2. Pinienkerne anrösten

5. Kichererbsen würzen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettenabrieb**, den **geschnittenen Kräutern**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Kräuter schneiden

A top-down view of two white ceramic bowls filled with a vibrant chickpea salad. The salad is composed of chickpeas, fresh spinach leaves, green beans, and crumbled white feta cheese. Each bowl is garnished with a bright green lime wedge. Between the bowls, a small white bowl contains a green dressing, and a silver fork with a purple handle rests on a white napkin. The entire meal is set against a clean, white marble background.

6. Anrichten und servieren

Den **Feldsalat**, die **Bohnen** und die **Kichererbsen** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Feta** zerkrümeln und mit den **Pinienkernen** auf den **Salat** streuen. Mit dem **restlichen Dressing** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.