



## 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<sup>1</sup>

## 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.

### Allergene

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

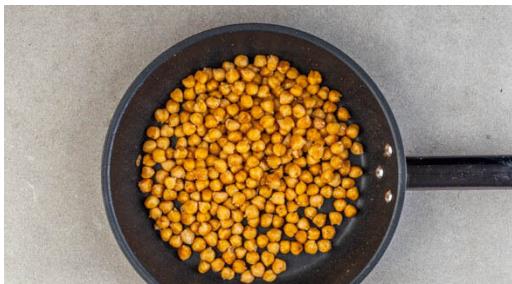
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 22.9g



### 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

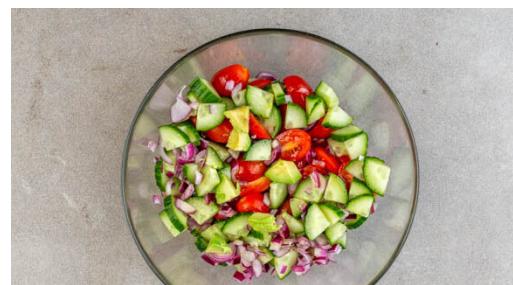
Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 3-4Min. knusprig braten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** hinzugeben und mitbraten. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.

**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.