



Gemüsesalat mit Feta und Kichererbsen

mit Limetten-Kräuter-Dressing



ca. 25min



3-4 Personen

Ein leichter, fast schon sommerlich anmutender Salat, der dank Kichererbsen und Fetakäse schön satt macht! Auch Feldsalat und knackige grüne Bohnen sind mit von der Partie, das erfrischende Dressing mit Koriander, Minze und Limette strotzt nur so vor Aroma. Der kulinarische Feinschliff: duftend geröstete Pinienkerne. Ein frischer Genuss für Auge und Seele.

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Päckchen Pinienkerne
- 20g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Kichererbsen
- 100g Feldsalat
- 2 Packungen Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 31.0g,
Kohlenhydrate 38.3g, Eiweiß 20.3g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** im kochenden Wasser in 5–8 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



Die **restlichen Minzeblätter** abzupfen und mit dem **restlichen Koriander samt Stängeln**, dem **Limettensaft**, 2-3EL 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.



Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettenschale**, den **geschnittenen Kräutern**, 1-2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Ca. **1/3 der Koriander- und Minzeblätter**
von den Stängeln zupfen und fein schneiden.
Die **Limettenschale** abreiben und die
Limette halbieren, **eine Hälfte** auspressen,
die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



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