Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
28 min
Serving
3 Portionen

Würziger Kichererbsen Zucchini Salat

Genieße die Kombination aus frischem Gemüse und würzigen Aromen mit unserem Rezept für einen köstlichen Kichererbsen Zucchini Salat. Knackige Zucchini, proteinreiche Kichererbsen und ein würziges Dressing machen diesen Salat zu einem ausgewogenen und sättigenden Mahl. Perfekt als Beilage oder als leichtes Hauptgericht für warme Sommertage.

Ingredients

- 300 g Zucchini
- 300 g Kichererbsen a.d. Dose
- 100 g Thun-Visch
- 100 g Feta-Käse
- 100 g Rucola
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Agaven-Dicksaft
- 2 EL Granatapfelsirup (ungesüßt)

Copy ingredients

Preparation

1. Kichererbsen-Zucchini-Mischung

20min

2 TL Ankerkraut Bombay Chicken Gewürz mit den Kichererbsen und der Zucchini vermengen und bei 210° O/U etwa 15 bis 20 Minuten backen.

2. Dressing zubereiten

5min

Für das Dressing die 2 kleinen roten Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Granatapfelsirup (alternativ Balsamico Creme) und etwas Salz & Pfeffer vermengen.

3. Dressing & Salat vermengen

3min

Das Dressing mit den restlichen Zutaten vermengen und den Salat servieren!

Nutritional information

Energie	428.8 kcal
Fett	25.2 g
Gesättigte Fette	7.9 g
Kohlenhydrate	27.6 g
Zucker	14.2 g
Ballaststoff	6.4 g
Protein	21.5 g
Natrium	1342.4 mg

Alle Angaben pro Portion