

Kichererbsen-Feta-Salat

Ein köstlicher Sattmacher-Salat - perfekt für den Sommer! Kichererbsen, frische Zutaten, Feta und dazu ein köstliches Zitronen-Olivenöl-Dressing.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
1 Gurke
1 rote Paprika
1 Handvoll Tomaten (die kleinen aromatischen)
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Block Feta
1 Bund glatte Petersilie
Saft von 1 Zitrone
5 EL Olivenöl
2 TL Honig
1 TL Dijonsenf
1 EL Meersalz
eine gute Prise frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Gebt die Kichererbsen in ein Sieb und spült sie gut ab.
 2. Schält die Gurke, entkernt die Paprika und schneidet die Wurzeln der Frühlingszwiebeln ab. Schneidet Gurke, Paprika und Tomaten in feine Würfel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Hackt die Blätter der glatten Petersilie klein.
 3. Gebt alles in eine Schüssel, vermengt das Ganze mit den Kichererbsen und bröselt den Feta darüber.
 4. Verrührt den Saft einer Zitrone mit 5 EL Olivenöl, 2 TL Honig, 1 TL Dijonsenf, 1 EL Meersalz und einer guten Prise Pfeffer. Gießt das Dressing über den Salat und verrührt alles miteinander.
 5. Genießt den Salat als Beilage oder direkt als frischen Sattmacher-Salat.
-