

Kichererbsensalat

(ca. 10 Probierportionen à 80 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
125 g 1 Prise	Couscous Jodsalz	○ in einer Schüssel vermengen
200 ml	Wasser	○ aufkochen und über den Couscous gießen, abgedeckt 5 Minuten quellen lassen ○ Couscous mit einer Gabel auflockern und kaltstellen
240 g	gegarte Kichererbsen	○ auf einem Sieb gut abtropfen lassen
3 Stangen	Staudensellerie	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden
60 g	getrocknete Sauerkirschen	○ grob hacken
1	Apfel	○ waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
1	rote Zwiebel	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
½ Bund	Petersilie	○ waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken
		○ Staudensellerie, Sauerkirschen, Apfel, Zwiebel und Kichererbsen mit dem Couscous vermischen
2	Knoblauchzehen	○ schälen und sehr fein hacken
100 ml 2 TL 4 EL	Limettensaft Honig Olivenöl	○ alles mit dem Knoblauch verrühren, über den Kichererbsensalat geben und vorsichtig vermengen
	Jodsalz Pfeffer	○ Kichererbsensalat abschmecken
		○ Kichererbsensalat für ca. 40 Minuten kaltstellen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages