

Rezepturen

SUPERFOODS SALAT - KICHERERBSEN AVOCADO RANDEN SALAT

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
 1 Stk. Bio-Zitrone
 etwas Salz
 3 El Olivenöl
 1 Salatgurke
 4 Stiele glatte Petersilie
 5 Stiele Pfefferminze
 1 TI Chiliflocken
 1 reife Avocado
 evtl. 1 Stk. Rande fein geraspelt roh oder gekocht in feine Julienne Streifen

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Randen schälen und entweder roh fein raspeln oder gekochte Randen in feine Würfel oder Julienne Streifen schneiden.

Zitrone heiss waschen, trocknen und 1 TI Schale fein abreiben. 2 El Zitronensaft auspressen, mit 3 El Wasser und etwas Salz verrühren. Zitronenschale und Öl unterrühren.

Kichererbsen untermischen.

Gurke streifig schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurkenhälften schräg in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Petersilien- und Minzblättchen abzupfen.

Mit den Gurkenstücken und 1/2 TI Chiliflocken unter die Kichererbsen mischen. Salat 30 Min. durchziehen lassen.

Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch schälen oder mit einem großen Löffel aus der Schale heben. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und unter die Kichererbsen heben. Die Randen erst am Schluss dazugeben oder am Schluss löffelweise dazuanrichten – die Farben kontrastieren super – und mit Randen ist das Gericht ein wirklicher Superfood Salat!

Mit restlichen Chiliflocken servieren. Dazu passt Ciabatta oder evtl. ein Stück Fleisch oder Tofu! En guete☺.