

Schneller herbstlicher Kichererbsen-Salat

Das Rezept ist wie immer für eine Person.

Salat:

200g Kichererbsen (aus der Dose/Glase)
1 Frühlingszwiebel
1/2 Avocado
1/4 Gurke
3-4 getrocknete Tomaten
3-4 Artischocken-Herzen (aus der Dose/Glas)
1 TL Kapern, falls du diese magst

Dressing:

Olivenöl
Zitronensaft
Senf, Salz, Pfeffer

Parmesan:

50g Cashewkerne
10g Hefeflocken
etwas Salz, nach Belieben Knoblauchpulver
=> alles zusammen in den Mixer und mahlen

Schritte

- Kichererbsen abtropfen lassen
- Tomaten, Artischocken, Frühlingszwiebel und Gurke in kleine Stücke schneiden
- in einer großen Schüssel vermengen, nach Belieben Kapern dazu
- einen ordentlichen Schuss Olivenöl, zwei große Spritzer Zitronensaft und einen Teelöffel Senf dazu geben, etwas Salz und Pfeffer (vorsichtig würzen, da ein Teil der Zutaten schon recht würzig ist) und alles umrühren
- in einem Teller anrichten, die Avocado in Scheiben schneiden und um den Salat verteilen

BON APPETIT!