

Nah&Frisch

Professional

Würziger Kichererbsen Salat

Vorspeise

Low Carb

Vegetarisch

Zubereitung 🔗

Schwierigkeit: ● ○ ○ ○ ○

Rote Rüben, Äpfel und Kichererbsen in eine Schüssel geben mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ca. zwei Stunden marinieren.

Die restlichen Zutaten unterheben und den Salat abschmecken.
Mit einem rustikalen Weißbrot servieren.



Zutaten

400 g Rote Rüben gekocht,
in kleinen Würfeln

100 g Äpfel, säuerlich, in
Stücken

50 ml Olivenöl

3 EL Zitronensaft

1 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1/2 TL Kreuzkümmel,
gemahlen

1 Dose (400 g) Kichererbsen
abgetropft

150 g Schaf- oder
Ziegenkäse, in Würfeln (ca. 1
cm)

Etwas Kresse

50 g frische Spinatblätter
Nüsse zum Bestreuen