Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Kichererbsensalat

In den letzten 1 1/2 Jahren habe ich gemerkt wie wichtig es ist gute Freunde an seiner Seite zu haben, wie vorher noch nie in meinem Leben. Nicht nur weil sie diejenigen sind, die sich unermüdlich die selben Geschichten auch zum 100. Mal anhören, einen in schweren Zeiten zur Seite stehen, mit einem lachen und weinen können, einen ermutigen an sich selbst zu glauben, sondern weil sie einen auch zum Essen einladen und diesen tollen Salat vor die Nase setzen. Nachdem ich einen Abend bei einer sehr guten Freundin diesen Salat zu essen bekommen habe, habe ich Ihn mindestens schon 20 mal zu Hause nachgemacht. Es ist mein typisches Abendessen geworden, wenn ich etwas gesundes möchte und keine Lust zu kochen habe. Ja – ich weiß – kaum zu glauben, aber auch ich habe manchmal absolut keine Lust am Herd zu stehen. Alles schnell kleingeschnippelt, Zitrone und Olivenöl darüber und fertig ist er. Am Anfang dachte ich, ich müsste Flynn gar nicht erst anbieten mal zu probieren. Aber selbst er findet diesen Salat gar nicht so übel. Auf die Petersilie kann er gut und gerne verzichten, weil er das “grüne Zeug” nicht mag. Gurke und Mohrrüben gehen immer und Kichererbsen findet er wahnsinnig lustig, weil man von denen kichern muss. So sind wir am Ende glücklich und ich dankbar für eine so gute Freundin in meinem Leben.

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - gekochte Kichererbsen
- 0.5 - Gurke
- 3 - Mohrrüben
- 1 - Avocado
- 1 - Paprika
- 10 - Kirschtomaten
- 1 Bund - Petersilie
- 1 - Zitrone
- 4 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Gurke, Mohrrüben, Avocado, Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie fein hacken.
3. Das gewürfelte Gemüse, die gehackte Petersilie und die Kichererbsen in eine große Schale geben.
4. Die Zitrone auspressen und den Saft über den Salat geben, ebenso das Olivenöl.

5. Alles salzen und pfeffern und anschließend gut vermengen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia