

Kichererbsen-Linsensalat

Zutaten:

200 g getrocknete Kichererbsen
200 g Linsen
1 Gurke
1 Paprika
6 Cherrytomaten
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
1 Zitrone (Saft und Schale gerieben)
4 EL Birnen-Balsamessig
2 EL Bio-Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und ca. 12 h in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 30 min kochen und im Sieb abtropfen lassen. Die Linsen ebenfalls in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Für ca. 20 min. kochen, dann in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und die Knoblauchzehe kleinschneiden und die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Zitronenschale, Zitronensaft, Essig, Öl und die Gewürze zugeben und abschmecken.

Tipp: Ein leichter schmackhafter Salat, den man noch lauwarm, aber genauso gut kalt essen kann. Ob als Beilage oder als eigenständiges, leichtes Essen.

Guten Appetit wünscht Ihre Ölmühle Illingen

