

Abendessen

# Leichter Kichererbsen-Salat mit Sesamdressing



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 407 kcal

Kohlenhydrate: 25 g

Proteine: 15 g

Fette: 24 g

## Für den Salat:

- 130 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Handvoll Rucola
- 1/4 Salatgurke
- 6 Kirschtomaten
- 4 Radieschen

## Für das Sesamdressing:

- 1 TL Tahin (Sesammas)
- 1 EL Zitronensaft
- 5 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Toppings:

- 15 g Walnusskerne
- 8 g Sesamsamen



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Gib die Kichererbsen in ein Küchensieb, brause sie mit Wasser ab und lass sie abtropfen. Wasche den Rucola und schleudere in trocken.
2. Schneide die Gurke in Würfel, die Kirschtomaten einmal in der Mitte durch und die Radieschen in Scheiben. Richte nun alles in einer Salatschüssel an.
3. Mische für das Dressing Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Gib das Dressing über den Salat und toppe es mit Walnüssen und Sesamsamen.