

fit4future-Gericht der Woche: Kichererbsensalat mit Tomaten

Für das Gericht der Woche benötigst du für 2 Personen:

- 400 g Kichererbsen aus dem Glas
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel oder Kräutersalz
- Meersalz
- 300g Tomaten oder Cocktail-Tomaten
- 3 Stängel Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel



Bei der Zubereitung gehst du dann folgendermaßen vor:

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Mit einem Esslöffel (EL) Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Cocktail-Tomaten halbieren.
3. Die Kichererbsen schälen und klein würfeln.
4. Petersilie waschen und klein hacken.
5. Tomaten, Petersilie und Zwiebel zu den Kichererbsen geben und umrühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken und umrühren.



Du findest das Kochrezept auch noch einmal auf der Homepage von fit4future (teens.fit-4-Future.de)
Ich wünsche dir ein gutes Nachkochen und einen fröhlich machenden Appetit.

