

Kichererbsensalat

150 g Kichererbsen

1 Apfel

1 Avocado

1 Fenchel

Salz, Pfeffer,

Café de Paris-Kräuter,

weisser Balsamico-Essig,

Olivenöl, einen Schuss Zitronenolivenöl (oder Saft einer halben Zitrone)

Kichererbsen über Nacht mit reichlich Wasser quellen lassen.

Mit frischem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen, salzen, ausquellen lassen bis Kichererbsen weich sind.

Noch warm mit der starken Marinade mischen. Wenn die Kichererbsen ausgekühlt sind andere Zutaten kleingeschnitten darunter mischen. Bei Bedarf nachwürzen.

Ganz nach Belieben können weitere Zutaten zugefügt oder ausgetauscht werden, wie z.B. Datteln, Zwiebeln, Zuckerhut, Radicchio, Orangen etc.

Renate Lorenz, Thun

