

KICHERERBSEN-APRIKOSEN- FENCHEL-SALAT



Kategorien: Salate, vegetarisch

Hier ist ein Rezept für einen gut ausgewogenen, nahrhaften Salat, der gut sättigt und der – und das finde ich im Alltag immer sehr praktisch – super vorzubereiten und auch mitzunehmen ist.

Zutaten: Was du für 2-3 Personen brauchst

- ★ 1 Fenchelknolle
- ★ 6-10 frische Aprikosen (je nach Größe)
- ★ 1 Glas/Dose Kichererbsen
- ★ 1 Orange
- ★ 1 Zitrone
- ★ 1 EL Leinöl
- ★ 3 EL Olivenöl
- ★ 1 EL Senf
- ★ 1 EL Kokosblütensirup
- ★ Gewürze: Salz, Koriander, Galgant, Bertram

TIPP 1

Statt Kokosblütensirup kannst du Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup verwenden.

TIPP 2

Alternativ kannst du getrocknete Kichererbsen verwenden, die müssen über Nacht (mindestens 8 Stunden) einweichen.

Zubereitung:

Fenchel und Aprikosen putzen und in kleine Stückchen schneiden. Kichererbsen abgießen und alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Ein Dressing herstellen aus gepresster Orange und Zitrone, Öl, Senf, Sirup und Gewürzen.

TIPP 3

Ich peppe den Salat je nach Lust und Laune weiter auf. Meine Favoriten:

- eine Hand voll Pinienkerne und grob gehackte Cashewkerne in der Pfanne anrösten und begeben
- Frisches Koriandergrün und/oder Minze und/oder Zitronenmelisse waschen, fein hacken und untermischen
- ½ Schafskäse zerbröseln und einrühren
- 1 Orange filetieren und da Fruchtfleisch in Stücken beifügen
- 2 Hände Feldsalat waschen, vorsichtig trocknen und hinzufügen
- Lecker ist übrigens auch die volle Dröhnung, wenn du alle genannten Varianten kombinierst!

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de