

## Kichererbsensalat



3

7

### Nährwertangaben pro Glas

Kalorien 453 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 2 Portionen:

150 g	Risoni
1/2	grüne Chilischote
1/4 Bund	frischer Koriander
1/2	Salatgurke
4 EL	Joghurt (1,5 %)
1	Knoblauchzehe
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1/2 Dose	Kichererbsen
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
50 g	eingelegte getrocknete Tomaten
50 g	Eisbergsalat

### Zubereitung

- Nudeln kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Koriander waschen und grob hacken. Gurke waschen, schälen und würfeln. Chilischote, Koriander und Gurke mit Joghurt mischen und mit durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Getrocknete Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen.
- Joghurt-Dressing auf zwei Schraubdeckel-Gläser verteilen. Dann Nudeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Kichererbsen und Salat hineinschichten.
- Salat vor dem Verzehr mischen.